Tủ sách XÃ-PHƯỜNG-THỊ TRẤN

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN



250 MÓN ĂN NGON DỄ LÀM









NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA

NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

DIỆU THẢO
(Biên soạn)

250
MÓN ĂN NGON DỄ LÀM

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

HÀ NỘI - 2014

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Đời sống được nâng cao có nghĩa là tỷ trọng văn hóa ngày càng tăng lên; trong đó món ngon, ăn ngon trở thành một yếu tố quan trọng của chất lượng sống. Khái niệm văn hóa ẩm thực được hình thành và phát triển cùng với văn minh và tiến bộ.

Văn hóa ẩm thực được cấu thành cơ bản bởi các yếu tố hữu hình và vô hình. Trong đó, hình thức thể hiện mang tính phi vật chất của hoạt động ẩm thực là: những nghi thức, cách thức thực hiện hoạt động ẩm thực; cách thức lựa chọn nguyên liệu, gia vị trong chế biến; cách thức sắp xếp cơ cấu bữa ăn trong ngày...

Văn hóa ẩm thực Việt Nam còn được hình thành và phát triển gắn với sự phát triển của xã hội. Món ăn Việt ngày nay, do đã trải qua quá trình phát triển lâu dài của lịch sử dân tộc rất đa dạng, hài hòa. Những món ăn thuần Việt cũng mang những nét văn hóa riêng với ba miền Bắc, Trung và Nam. Mỗi vùng miền có những món ăn mang đậm nét địa phương, chịu nhiều ảnh hưởng của tập quán dân cư và các điều kiện tự nhiên phong phú, tạo ra sự đa dạng cho văn hóa ẩm thực của cả nước. Do vậy, món ngon, ăn ngon luôn có ý nghĩa quan trọng với mỗi cá nhân, gia đình.

Với ý nghĩa đó, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật kết hợp với Nhà xuất bản Thanh Niên xuất bản cuốn sách ***250 món ăn ngon dễ làm***.

Nội dung sách giới thiệu 250 món ăn ngon, kỹ thuật chế biến món ngon từ những loại rau xanh, thực phẩm gần gũi nhất của đời sống Việt. Sách không chỉ thiết thực với các bà nội trợ mà còn là cẩm nang cho những ai muốn nâng cao chất lượng cuộc sống của chính mình, gia đình mình.

Sách còn thiết thực, bổ ích với những ai muốn khám phá, tìm hiểu về văn hóa ẩm thực, quảng bá ẩm thực Việt Nam ra thế giới, với bạn bè quốc tế.

Xin giới thiệu cuốn sách cùng bạn đọc.

Tháng 11 năm 2014

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

I- CÁC MÓN CHẾ BIẾN TỪ THỊT LỢN

1. Thịt lợn kho cốt dừa

Nguyên liệu:

- Thịt lợn ba chỉ: 500g
- Nước mắm, hành khô, xì dầu, mì chính, đường trắng, nước cốt dừa đóng hộp.

Cách làm:

Bước 1:

- Thịt sơ chế làm sạch, thái vuông quân cờ.
- Hành khô rửa sạch, băm nhỏ.
- Ướp thịt lợn với hỗn hợp: 1,5 thìa canh mắm, hành khô băm nhỏ, 1 thìa canh xì dầu, 2 thìa cà phê mì chính, 1/2 thìa canh đường. Ướp trong vòng 15 phút.

Bước 2:

Chưng nước hàng: Để chảo khô, đổ 3 thìa đường trắng vào chảo, đảo đều tay, đun nhỏ lửa, khi nước đạt đến độ nâu sẫm là đạt yêu cầu (khi cháy quá cho thêm chút nước vào).

Kho thịt:

Đổ nước lần 1: Đổ thịt đã ướp vào nồi, kho với chút nước, khi sôi, đổ vào nồi 1/2 bát con nước dừa tươi, đun nhỏ lửa (không nên cho quá nhiều nước dừa, dễ gây lợ, có mùi xà phòng).

Đổ nước lần 2: Khi nước đã sôi, sánh, đổ vào nồi 1/2 thìa canh nước hàng ==> đun trong vòng 1 tiếng.

Đổ nước lần 3: Cuối cùng, sau 1 tiếng, lại đổ thêm 1/2 bát con nước dừa, 1/2 bát con nước đun sôi, khi gần cạn nước thì bắc ra.

Chú ý:

- Đồng thời có thể kho cùng trứng luộc đã rán.
- Khi kho có thể cho thêm mía vào kho cùng (món cá thu kho mía làm tương tự).

2. Thịt ba chỉ bọc cá ngừ

Nguyên liệu:

- Cá ngừ: 150g
- Thịt ba chỉ xông khói: 100g
- Hành lá: 5 cọng
- Bột chiên giòn: 1 thìa
- Mù tạt: 4 thìa súp
- Bột nêm, dầu ăn.

Cách làm:

Bước 1:

Cá ngừ để nguyên khúc, rửa sạch, ướp một chút bột nêm. Trụng sơ hành lá. Thái chỉ nhuyễn một lát thịt ba chỉ xông khói, trộn với dầu ăn, mù tạt.

Bước 2:

Lấy từng lát thịt ba chỉ xông khói còn lại quấn quanh khúc cá, dùng tăm giữ chặt thịt vào cá, sau đó buộc bằng cọng hành lá.

Quết bột chiên giòn lên cá thả vào chảo dầu nóng, rán vàng.

Bày cá ngừ ra đĩa, khi ăn chấm kèm với mù tạt.

3. Thịt băm rim với đậu Hà Lan

Nguyên liệu:

- Thịt thăn: 200g
- Đậu Hà Lan: 200g
- Hành khô: 50g
- Hạt nêm, nước mắm, dầu ăn.

Cách làm:

Bước 1:

Đậu Hà Lan tươi rửa sạch cho vào luộc mềm, để ráo. Nếu không có đậu Hà Lan tươi có thể thay bằng đậu đóng hộp. Thịt thăn rửa sạch,

thái mỏng, băm nhỏ ướp với hai thìa nước mắm. Hành khô bóc bỏ vỏ, băm nhỏ.

Bước 2:

Cho hai thìa dầu ăn vào chảo, khi dầu nóng phi thơm hành, trút thịt vào rim nhỏ lửa tới lúc chín tới, trút đậu vào rim cùng, nêm hạt nêm vừa ăn. Đảo thịt rim thêm 3-4 phút nữa cho đậu và thịt trộn đều, chín kỹ thì xúc ra đĩa.

Thịt rim đậu Hà Lan có thể ăn cùng với cơm hoặc mỳ đều được.

4. Thịt xốt cà chua

Nguyên liệu:

- Thịt nạc dăm: 200g	- Trứng gà: 2 quả
- Ớt tây: 50g	- Hành: 10g
- Muối: 4g	- Gừng: 10g
- Rượu: 5g	- Dầu: 150g
- Tương cà chua: 50g	- Đường trắng: 30g
- Bột năng: 100g	- Giấm: 20g

Cách làm:

Bước 1:

Thái thịt nạc dăm thành từng hình vuông có kích thước là 1,5 cm. Hành lá cắt khúc, gừng cắt miếng dày, dùng dao đập hơi bẹp, rửa sạch ớt tây, bỏ hột và cuống, cắt thành miếng hình tam giác

có cạnh dài 1,5cm. Đập trứng gà vào tô, sau khi đánh đều thêm vào 95g bột năng và 3g muối quấy thành hồ sệt.

Bước 2:

Bắc chảo mỡ nóng, nhúng thịt hình khối vào hồ bọc đều, rồi thả vào chảo rán cho đến khi có màu vàng nhạt lấy ra; đợi chảo dầu nóng 70% cho thịt vừa rán vào chảo rán tiếp cho đến khi thành màu vàng óng, lấy ra, chắt bớt dầu. Cho ớt tây vào dầu chiên sơ. Đặt nồi lên bếp, cho vào nồi 10g dầu, hành khúc, gừng miếng xào thơm, thêm tương cà chua vào xào sơ, cho vào khoảng 200ml nước, nêm muối, rượu, giấm, đường, nấu thành nước sốt chua ngọt, khi sôi lọc bỏ bọt nổi ở trên mặt, đổ thịt đã chiên vào, để lửa riu riu nấu chừng 5 phút, đợi nước hơi đặc, cho ớt tây vào xào chung, nấu cho đến khi thành nước sốt sền sệt thì múc vào đĩa.

5. Cà chua nhồi thịt

Nguyên liệu:

- Thịt nạc vai: 500g
- Mỡ nước: 100g
- Cà chua: 10 quả to
- Hành hoa: 50g
- Nước mắm: 30g
- Rau mùi: 20g
- Hạt tiêu: 1g

Cách làm:

Bước 1:

Cà chua rửa sạch, cắt đôi, bỏ hạt, ruột lấy ra để riêng. Hành hoa rửa sạch, thái nhỏ, để riêng củ. Thịt rửa sạch, băm nhỏ, trộn đều với hành hoa, nước mắm.

Bước 2:

Xúc thịt nhồi đầy vào nửa quả cà chua, thả cà chua nhồi thịt vào chảo mỡ sôi, rán chín, gắp ra bày vào đĩa.

Cho hành củ vào phi, đổ ruột cà chua vào xào chín, nêm vừa mắm muối, rưới lên đĩa cà chua nhồi thịt, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Cà chua nhồi thịt sém vàng hai mặt, thịt nhồi chín mềm, vị ngọt dịu, hương thơm hấp dẫn.

6. Thịt hầm khoai tây

Nguyên liệu:

- Thịt ba rọi: 500g
- Khoai tây: 200g
- Muối: 10g
- Nước tương: 30g
- Rượu: 20g
- Giấm: 2g
- Bột ngọt: 3g
- Đường: 20g
- Hành: 10g
- Gừng: 10g
- Dầu: 150g

Cách làm:

Bước 1:

Thái thịt thành những miếng vuông 5cm; khoai tây gọt vỏ, cắt miếng; hành lá cắt đoạn nhỏ, gừng cắt miếng dày, dùng dao đập bẹp.

Bước 2:

Bắc chảo lên bếp, cho vào chảo 150g dầu, nấu nóng, để thịt vào chiên sơ, lấy ra, để khoai vào chiên vàng, lấy ra. Chảo vẫn đặt trên bếp, thêm 5g dầu, 15g đường vào chảo, xào dầu và đường thành màu đỏ đậm, thêm 0,5 lít nước vào, pha thành nước màu đỏ, thêm muối, rượu, nước tương, giấm, bột ngọt, đường trắng, hành lá, gừng ra nấu sôi, hớt bọt trên mặt, cho thịt vào, để lửa liu riu nấu chừng 30 phút, cho khoai tây vào nấu 10 phút, lúc này nước hơi cạn, có thể tắt lửa, vớt vào đĩa.

7. Thịt lợn nấu đông

Nguyên liệu:

- Thịt lợn: 1kg
- Bì lợn: 200g
- Mộc nhĩ: 30g
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng mỏng vừa ăn,

ướp với nước mắm, gia vị, hạt tiêu, để một lúc cho ngấm.

Bì lợn cạo sạch, rửa kỹ, thái miếng nhỏ bằng đầu đũa, dài 2 - 3cm.

Mộc nhĩ ngâm vào nước ấm cho mềm, rửa sạch, bỏ rìa, nếu tai to thì thái nhỏ.

Bước 2:

Cho bì lợn vào 1,5 lít nước lạnh, đun sôi, cho tiếp thịt vào đun. Khi sôi, hớt sạch bọt, để lửa nhỏ sôi âm ỉ 30 phút. Nêm mắm, muối cho hơi nhạt, bỏ mộc nhĩ vào đun tiếp. Khi thịt, bì chín mềm, nước còn xâm xấp, bắc ra để nguội cho đông đặc.

Ăn nguội, chấm với nước mắm hạt tiêu, kèm với hành muối, kiệu muối chua.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt và bì chín mềm, không nát, sản phẩm (cả cái và nước) có độ đông chắc, vị ngon, hơi nhạt muối.

8. Thịt viên tuyết hoa

Nguyên liệu:

- Thịt lợn nạc: 1kg
- Mỡ phần: 200g
- Hành củ: 50g
- Trứng gà: 1 quả
- Bánh mì: 200g
- Mỡ nước: 200g
- Đường: 5g
- Hạt tiêu: 3g
- Mì chính, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt rửa sạch, để ráo, thấm khô, lọc bỏ gân xơ, thái miếng to, cho vào cối giã nhuyễn.

Mỡ phần thái hạt lựu nhỏ, thúc vào thịt. Hành bóc vỏ, băm nhỏ. Trộn đều thịt, hành, đường, tiêu, muối, mì chính, lòng đỏ trứng. Thoa mỡ vào tay, viên thịt thành viên nhỏ, lăn vào ruột bánh mì băm nhỏ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, thả thịt vào rán vàng, vớt ra để ráo mỡ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt vàng rơm, đều viên, tròn đẹp, không vỡ, chín tới, thơm, hấp dẫn, vị ngọt tự nhiên, vừa ăn. Bánh mì bao đều viên thịt.

9. Thịt nướng

Nguyên liệu:

- Thịt nạc vai: 500g
- Hành, tỏi, nước mắm, tiêu xay, dưa chuột, cà rốt, xiên tre vót nhọn, giấm, đường, ớt
- Hạt nêm.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt rửa sạch, thái miếng vừa ăn, ướp với hạt nêm từ thịt Knorr, hành tỏi khô băm nhỏ, hạt tiêu xay, để một lúc cho ngấm.

Lấy xiên xiên từng miếng thịt vào, mỗi xiên khoảng 5 miếng thịt.

Bước 2:

Than hoa quạt hồng rồi nướng các xiên thịt trên bếp, vừa nướng vừa trở đều cho khỏi cháy thịt.

Dưa chuột, cà rốt rửa thật sạch, thái lát mỏng ngâm với chút muối, giấm, đường, ớt. Khi ăn xếp các xiên thịt ra đĩa, ăn kèm với dưa chuột, cà rốt. Món này ăn nóng hay nguội đều ngon.

10. Bóng bì xào hỗn hợp

Nguyên liệu:

- Bóng bì:100g
- Thịt nạc vai: 100g
- Mỡ nước: 100g
- Bột đao: 20g
- Gừng: 20g
- Cần tây: 150g
- Tỏi tây: 150g
- Hành khô: 50g
- Xu hào: 300g
- Cà rốt: 100g
- Đậu Hà Lan: 100g
- Rượu trắng: 50ml
- Phèn chua: 10g
- Rau mùi, nước mắm, muối, ớt, hạt tiêu, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Bóng bì chọn loại trắng, nở đều, ngâm nước gạo hoặc nước phèn 2 giờ, vớt ra rửa lại nhiều lần cho thật sạch, cắt miếng 3x4 cm, bóp nhẹ cho ra hết nước.

Gừng rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước hoà với rượu, rưới vào bóng bì, bóp nhẹ, vắt ráo, xong ngâm bóng vào ít nước dùng đã nêm nước mắm vừa ăn và hạt tiêu, để 10 - 20 phút cho ngấm.

Hành khô bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng. Cà rốt, xu hào, gọt vỏ, rửa sạch, thái bằng miếng bóng.

Cần, tỏi tây bỏ phần già, bớt lá, rửa sạch. Tỏi tây cắt khúc dài 3cm, chẻ mỏng, cần đập giập cho mềm, cắt dài bằng tỏi tây. Đậu Hà Lan tước bỏ vỏ, rửa sạch, để ráo.

Bước 2:

Cho một nửa mỡ vào chảo, đun nóng già, bỏ một nửa hành vào phi thơm, trút thịt vào xào chín, cho tiếp bóng vào đảo lẫn, nêm nước mắm, muối, mì chính, rồi xúc ra bát.

Cho mỡ vào chảo, cho hành vào phi thơm, bỏ su hào, cà rốt vào đảo đều, nêm mắm, muối và ít nước xào ngấm, bỏ đậu Hà Lan vào xào lẫn. Khi xu hào, cà rốt, đậu chín tới, hoà bột đao với một ít nước đổ vào. Khi bột chín sền sệt, đổ tiếp cần, tỏi tây, bóng, thịt (đã xào chín) vào xào lẫn. Nêm gia vị vừa ăn, bắc ra. Xúc ra đĩa to, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng, kèm thêm ớt tươi.

11. Sườn ướp sả ớt nướng

Nguyên liệu:

- Sườn sụn lợn: 500g
- Tỏi: 10g
- Sả: 50g
- Đường, mì chính, muối, than hoa, ớt tươi.

Cách làm:

Bước 1:

Sườn sụn rửa sạch, dọc 2 dẻ, chặt dài khoảng 5cm. Sả, tỏi, ớt giã nhỏ. Ướp sườn với sả, tỏi, ớt, muối, mì chính, đường khoảng một giờ cho ngấm.

Nướng sườn trên than hoa, nhỏ lửa cho sườn chín, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Sườn có màu vàng nâu, bóng, mùi thơm, cay vừa. Các miếng sườn đều, khô, khi ăn thịt dóc xương.

12. Sườn rang

Nguyên liệu:

- Sườn lợn: 500g
- Mỡ nước: 20g
- Hành hoa: 20g
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, đường.

Cách làm:

Bước 1:

Sườn rửa sạch, chặt miếng dài chừng 2cm.

Hành hoa nhặt rửa sạch, củ thái mỏng, dọc cắt khúc để riêng.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, bỏ hành củ vào phi thơm, đổ sườn vào rang. Cho muối và đường vào đảo để ngấm; cho tiếp nước mắm (liệu vừa ăn) và một ít nước vào đảo đều, đậy vung lại, đun nhỏ lửa. Khi thấy nước cạn, sườn róc xương thì cho dọc hành vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu lên trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Sườn chín mềm thịt róc xương, vị mặn ngọt, nước sánh béo.

Ghi chú:

Khi đun đậy vung, đun nhỏ lửa, sườn mới mềm và ngấm gia vị.

13. Sườn cốt lết nướng

Nguyên liệu:

- Sườn ngon: 600 g
- Gừng: 1 nhánh
- Tỏi: 1 củ
- Hành khô: 1 củ
- Mật ong: 1 thìa
- Nước tương: 1 thìa
- Hạt nêm.

Cách làm:

Bước 1:

Hành, tỏi bóc vỏ, băm nhỏ, gừng cạo sạch vỏ băm nhỏ. Sườn lọc bỏ hết mỡ, ướp với gừng, tỏi, hành khô, hạt nêm, nước tương và mật ong khoảng 10 phút.

Bước 2:

Cho vào lò nướng, hoặc rán vàng (khoảng 15 phút), ăn cùng cơm.

14. Sườn xốt mận

Nguyên liệu:

- Sườn lợn: 500g

- Mỳ chính, muối, hoa hiên, rượu vang Đà Lạt, xì dầu, hạt tiêu trắng, dầu ăn, hành, tỏi, xốt mận (PLUM PASTE BACHUN, Singapore), ớt, xốt cà chua (TOMATO KETCHUP).

Cách làm:

Bước 1:

Sườn rửa sạch, chặt miếng. Đổ nước nửa nồi, không đậy nắp, cho vào nồi 2 thìa cà phê mì chính, 1 thìa muối, đổ sườn vào luộc chín.

Sườn chín, vớt ra, trộn với hỗn hợp sau (chú ý không rửa qua nước lạnh): 2 thìa phẩm hoa hiên, 3 giọt rượu vang Đà Lạt, 2 thìa nước đun sôi,

2 thìa xì dầu, 1 thìa mì chính, 0,5 thìa tiêu. Trộn đều, ngâm trong vòng 15 phút.

Bước 2:

Đổ dầu vào chảo, để dầu sôi, lửa to, rán vàng sườn.

Phi thơm hành tỏi, đổ vào chảo 1 bát nước (bát dùng ăn cơm), 3 thìa canh xốt mận, 1 thìa xì dầu, 1 thìa muối, 2 thìa đường, 1 thìa xốt cà chua Ketchup, một ít ớt, om trong vòng 5 phút đến 10 phút, sau đó bày ra đĩa.

Yêu cầu:

Sườn ăn vừa miệng, hơi ngọt, nước xốt sền sệt, màu sắc món ăn bắt mắt.

15. Sườn lợn ninh măng

Nguyên liệu:

- Sườn lợn: 500g
- Hành khô: 1 củ
- Măng khô: 100g
- Hành hoa: 5-6 cây
- Mộc nhĩ: 3-4 tai
- Miến: 20g
- Nước lã: 2,5 lít
- Nước mắm, bột canh, hạt tiêu, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Lựa măng áo tơi thứ dày, đốt ngắn, ngâm mềm bằng nước vo gạo, lúc ngâm thay nước 2 đến 3

lần/ngày. Đem luộc và thay nhiều lượt nước cho trắng và chín mềm, thái miếng 3 x 4 cm, xong luộc lại vài lượt nước nữa rồi vớt ra để ráo.

Mộc nhĩ ngâm rửa sạch cắt miếng nhỏ hơn măng. Hành hoa lấy đoạn gốc 7-8 cm, bỏ lá. Miến cắt đoạn như hành.

Chọn sườn dày thịt, dẻ xương nhỏ, không có xương sống dính liền, chặt miếng tương đương bao diêm bỏ vào xoong cùng với 2,5 lít nước.

Bước 2:

Đặt lên bếp đun sôi, hớt sạch bọt váng, cho hành khô đập giập. Tiếp đó nêm ít bột canh rồi bỏ măng, mộc nhĩ vào để sôi lại, giảm nhiệt chỉ để lăn tăn sôi. Đậy hé vung ninh đến lúc thấy nước nổi váng béo, sườn mềm róc xương, nêm gia vị đủ ngọt vừa ăn, cho miến, hành hoa là được. Múc vào bát to, miến, hành hoa bày vắt lên trên, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

16. Sườn xào chua ngọt

Nguyên liệu:

- Sườn sụn: 700g
- Bột đao: 20g
- Bột mì: 200g
- Giấm: 100ml
- Mỡ nước: 150g
- Đường kính: 50g
- Hành khô: 10g
- Tỏi khô: 10g

Nước mắm, hạt tiêu, tương ớt, phẩm hoa hiên, rau thơm, hành tươi, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Sườn lợn rửa sạch, dọc 2 dẻ, chặt khúc ngắn 3 - 4cm ướp tiêu muối, sau đó lăn đều với bột mì khô.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho sườn vào rán vàng. Dọc hành thái khúc, củ hành thái mỏng, phi thơm hành, tỏi cho sườn đã rán vào đảo đều, hoà dấm, đường, tương ớt, nước mắm đổ vào đun sôi tiếp, cho bột đao hoà nước và phẩm hoa hiên, nêm vừa mặn, ngọt, chua cuối cùng cho hành thái khúc vào bắc xuống.

Xúc sườn ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau thơm, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Sườn xào có màu đỏ nhạt thơm mùi hạt tiêu, vị chua, cay, mặn, ngọt, sốt sánh vừa phải, lượng sốt trùm hết sườn, sườn dóc thịt.

17. Chân giò ninh măng

Nguyên liệu:

- Chân giò lợn: 600g

- Măng lưỡi lợn: 50g
- Miến: 20g
- Mộc nhĩ: 5g
- Hành tươi, nước mắm, mì chính, hạt tiêu, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Chân giò cạo rửa sạch, chặt miếng to cho vào nước lạnh ninh.

Măng khô ngâm nước gạo 8 - 10 giờ, rửa sạch đem luộc kỹ, rửa lại bằng nước lã, thái mỏng. Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch để nguyên. Miến ngâm nước nóng.

Bước 2:

Hành tươi cắt khúc 10cm để cả củ, chần qua nước sôi vớt ra.

Khi chân giò đã gần nhừ, nêm muối, nước mắm, mì chính, cho măng vào ninh tiếp cho thịt và măng đều nhừ, cho mộc nhĩ và miến sôi lại bắc ra.

Lấy bát bày măng xuống dưới cùng, chân giò lên trên, cho miến, bày hành củ chần và mộc nhĩ, chan nước xâm xấp, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Măng màu nâu, thịt chân giò trắng ngà, nước ninh trong, vị ngọt, thơm hấp dẫn, măng và chân giò mềm nhừ, không nát.

18. Chân giò nấu giả cầy

Nguyên liệu:

- Chân giò: 1.500g
- Mẻ: 200g
- Nghệ: 30g
- Riềng: 50g
- Mắm tôm: 10g
- Hành khô: 10g
- Tỏi khô: 10g
- Nước mắm, rau mùi, rau ngổ, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Chân giò lợn đem đốt bóc bỏ móng, thui thật vàng, cạo rửa sạch, chặt to bằng bao diêm. Riềng cạo sạch, giã nhỏ; nghệ cạo vỏ, giã vắt lấy nước; hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ. Mẻ hòa với 1 bát con nước lọc bỏ bã. Chân giò cho vào xoong ướp nước mắm, riềng nghệ, mẻ, mắm tôm, hành, tỏi, xóc đều để ngấm 20 phút.

Bước 2:

Đặt chảo lên bếp, cho chân giò vào đảo săn, thêm nước xâm xấp, đậy vung đun nhỏ lửa cho chân giò nhừ, nước còn sền sệt là được, cho mì chính.

Múc thịt ra bát, rắc rau ngổ, rau mùi thái nhỏ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Sản phẩm có màu vàng của nghệ, dậy mùi thơm của riềng, mẻ, rau ngổ, vị vừa ăn, chua dịu của mẻ, nước sốt sánh sền sệt, chân giò mềm nhừ.

19. Giò lợn chiên muối

Nguyên liệu:

- Chân giò: 1 cái
- Tỏi: 5-7 tép
- Ngũ vị hương: 2 muỗng cà phê
- Hạt tiêu đen: 1 thìa canh
- Rượu trắng: 2 thìa canh
- Muối trắng: 2 thìa canh
- Đường vàng: 2 thìa cà phê
- Dầu chiên, tương xí muội.

Cách làm:

Bước 1:

Dùng dao nhỏ rút nguyên xương ra khỏi giò heo (chú ý đừng để rách lớp da heo). Trộn ngũ vị hương, tỏi, tiêu đen, rượu trắng, muối, đường vàng thành một hỗn hợp gia vị. Cho hỗn hợp đó vào chính giữa giò heo, dùng dây gai bó chặt giò heo lại, dành lại một chút hỗn hợp để thoa phía ngoài giò heo.

Bước 2:

Để chừng 2 giờ cho giò heo thấm đều sau đó đặt giò heo vào xửng hấp cho đến khi lớp da chín mềm. Lấy giò heo ra để nguội. Trước khi dùng, đun chảo dầu cho vừa nóng, cắt giò heo thành từng khoanh dày khoảng 3cm, rồi cho từng khoanh vào chiên với lửa thật nhỏ, đến khi vàng giòn.

Bày ra đĩa, dùng với tương xí muội. Món này ăn nóng với cơm.

20. Giò lụa

Nguyên liệu:

- Thịt nạc mông tươi: 1kg
- Nước mắm ngon: 50ml
- Lạt buộc, lá chuối.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt nên chọn thịt lợn ỉ nặng từ 40 - 50kg thì giò mới đạt chất lượng, chọn thịt mông nạc, không rửa nước, lọc bỏ hết mỡ, gân, xơ thái miếng vuông quân cờ, cho vào cối đá giã mỗi mẻ từ 300 - 400g, giã đều tay nhanh dần, giò gần được cho nước mắm cô thúc giò 3 - 5 phút là được.

Lá chuối rửa sạch, lau khô chọn miếng to xếp 4 mảnh (2 lá ngang 2 lá dọc) cho thịt đã giã gói thành chiếc giò tròn có đường kính từ 8 - 10cm buộc lạt theo chiều dọc và chiều ngang cho thật chắc.

Bước 2:

Đun sôi nước cho giò vào luộc chín, nếu giò nặng 1 kg thì luộc trong 1 giờ, nặng 1,5 kg thịt thì luộc hơn 1 giờ (chú ý đều lửa). Giò chín vớt ra để

nguội, thái khoanh dài 1 - 1,5cm cắt miếng chữ nhật hoặc tam giác bày vào đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Giò màu hồng. Mùi thơm, vị vừa ăn, ngọt. Giò tròn đều, nhát cắt mịn, không bã.

21. Giò thủ (giò xào)

Nguyên liệu:

- Thịt thủ lợn: 1kg
- Thịt chân giò: 1kg
- Mộc nhĩ: 30g
- Nấm hương: 30g
- Nước mắm, lá gói, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt thủ, chân giò lọc bỏ hết xương, cạo rửa thật sạch cho vào luộc chín sơ vớt ra để nguội, thái miếng mỏng vừa, to bản, dài 5 - 10cm. Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái vừa. Ngâm nấm hương, rửa sạch.

Bước 2:

Bắc chảo lên bếp để nóng già cho thịt vào xào săn, nêm gia vị vừa đủ, cho mộc nhĩ, nấm hương vào, sờ vào thấy hơi dính tay, rắc hạt tiêu, bắc chảo xuống. Đổ thịt vừa xào vào khuôn giò xào

rồi vặn ốc vít cho chặt. Sau đó để nguội, rồi cho vào tủ lạnh. Khi ăn, cắt từng khoanh, thái miếng vừa phải.

22. Chả quế

Nguyên liệu:

- Thịt nạc mông tươi: 2kg
- Mỡ khổ: 200g
- Đường kính: 50g
- Nước mắm ngon: 80ml
- Mì chính, quế chi, ống bương to.

Cách làm:

Bước 1:

Lấy mỡ xoa vào ống bương to dùng để nướng chả.

Thịt nạc giã thành giò lụa sống. Mỡ khổ băm nhỏ.

Quế chi tán thành bột.

Bước 2:

Lấy 1/2 giò lụa sống trộn với đường kính cùng với quế chi cho thêm nước mắm, sau đó cho vào cối giã thêm 2 - 3 phút trộn thêm mỡ khổ băm nhỏ, đắp một lượt giò lên ống bương dày khoảng 1 cm.

Lấy số giò còn lại phủ lên lớp giò trước ở ống bương cũng dày 1 cm, dấp tay vào nước lạnh (hoặc nước mắm) vuốt lên mặt chả cho mượt rồi nướng trên than hoa quạt hồng. Khi nướng vừa quạt

than hoa vừa xoay ống bương cho chả chín đều. Nếu thấy chả bị phồng thì dùng chiếc tăm chọc cho xì hơi ở trong ra đảm bảo cho chả không bị cháy hoặc bung ra khỏi ống bương. Khi ấn vào thấy chả rắn chắc, lớp chả ở 2 đầu ống bương bung ra là chả chín, lấy mỡ xoa đều lên mặt chả cho bóng để nguội, thái miếng bày ra đĩa.

Yêu cầu thành phẩm:

Chả màu vàng rơm thẫm, bóng, mùi thơm, vị vừa, nổi mùi quế, miếng chả dày đều, nhát cắt mịn, ăn giòn, không xác.

II- CÁC MÓN CHẾ BIẾN TỪ THỊT BÒ

23. Bò xốt tiêu đen

Nguyên liệu:

- Bò thăn hoặc philê: 400g
- Trứng gà: 1 quả
- Dầu hào, xì dầu, mì chính, đường, hạt tiêu trắng, dầu ăn, bột năng*, xì dầu đen, hành tây, gừng, tỏi, dầu mè, hạt tiêu.

---

* Bột đao.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò rửa sạch, thái to bản, dày 0,5 cm, lấy sống dao giần cho mềm. Hành tây rửa sạch, thái lát nhỏ. Hạt tiêu rửa sạch, đập làm đôi. Gừng, tỏi rửa sạch, đập dập.

Tẩm ướp thịt bò, trộn thịt bò với hỗn hợp sau: 1 thìa canh dầu hào, 1 thìa cà phê xì dầu, 1/2 thìa cà phê bột gà, 1/2 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê tiêu trắng, 1/2 thìa canh dầu ăn, lòng trắng trứng gà, 1/2 thìa canh bột năng trộn với 1/2 bát nước ăn cơm con, 1 thìa cà phê xì dầu đen. Trộn, tẩm ướp trong vòng 15 phút.

Bước 2:

Cho thịt bò đã ướp vào rá inox, vắt cạn nước, chao vào chảo dầu ăn đã sôi, khi se mặt, còn tái thì vớt ra ngay (có thể lấy muôi để múc dầu ăn nóng chao qua).

Làm nước xốt: Phi thơm gừng, tỏi, tiêu hạt đã đập dập, cho vào hỗn hợp sau: 1 thìa canh dầu ăn, 1 thìa canh xì dầu, 1 thìa canh dầu hào, 1 thìa cà phê mì chính, 1 muôi nước dùng, 1/2 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê xì dầu đen (hoặc nước hàng).

Trộn đều, khi sôi, cho hành tây, thịt bò vào đảo đều, pha 3 thìa bột năng vào nửa bát nước ăn cơm, hòa bột năng dần dần vào chảo, cuối cùng cho vào 1/2 thìa cà phê dầu mè, sắp ra đĩa, ăn nóng trong bữa ăn.

24. Bò lúc lắc

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 500g
- Rau mùi, ớt xanh (ớt Đà Lạt), cà chua, hành tây, mì chính, dầu hào, tiêu trắng, tỏi, đường, bột năng, dầu ăn, nước xốt cà chua (Tomato Ketchup), hành, khoai tây.

Cách làm:

Bước 1:

Làm sạch thịt bò, bỏ gân trắng, thái vuông quân cờ. Ớt xanh, cà chua, hành tây rửa sạch, thái vuông quân cờ. Hành rửa sạch, thái dài 4cm. Khoai tây rửa sạch, thái sóng, ngâm nước muối trong 15 phút. Tỏi bóc vỏ, đập dập.

Tẩm ướp thịt bò: Thịt bò đã thái, 2 thìa cà phê mì chính, 1,5 thìa dầu hào, 1 thìa tiêu, 1 ít tỏi, 1 thìa đường, 3 thìa bột năng hòa 1/2 bát nước con, 1 thìa dầu ăn. Trộn đều, ướp trong 15 phút.

Bước 2:

Rửa khoai tây qua một lần nước nữa, sau đó chiên vàng.

Chiên vàng thịt bò, vớt để ra giá.

Phi thơm tỏi, cho cà chua, hành tây, ớt xanh, 1 thìa dầu hào, 2 thìa cà chua xốt, 2 thìa mì chính, 1 thìa tiêu trắng, một ít nước dùng pha với bột năng, xào đều tay.

Đổ ra đĩa với thịt bò, trang trí với khoai tây rán, rắc rau mùi lên trên, ăn nóng.

25. Thịt bò cà ri

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 500g
- Bột cà ri: 10g
- Rượu: 10g
- Bột năng: 25g
- Củ cải đỏ: 150g
- Bột ngọt: 2g
- Dầu gà: 25g
- Hành, gừng và tỏi, đại hồi, muối vừa đủ: 50g

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò thái miếng vuông, cạnh 3cm, để rửa sạch, củ cải đỏ gọt vỏ cắt khoanh dài 3cm.

Bước 2:

Cho thịt bò vào luộc sơ qua, múc ra để ráo, nấu củ cải đỏ chín 60%, múc ra đĩa.

Lại cho thịt bò vào nồi nấu, thêm nước nấu nửa tiếng, hớt bọt trên mặt, thêm vào bột cà ri, rượu, muối, đại hồi, hành, gừng, tỏi, hầm gần chín. Cho củ cải đỏ, bột ngọt vào hầm tiếp cho đến chín.

Vớt thịt bò ra, nước cốt trong nồi thêm đủ gia vị. Cho nước bột năng vào nấu sệt, chan mỡ gà, rồi chan trên mặt thịt bò.

26. Bò cuốn lá cải

Nguyên liệu:

- Bò thăn: 250g
- Cà rốt, dưa chuột, khế, dứa, chuối xanh, gừng, ớt (không cay), lá cải, bánh đa nem (loại hình vuông), mì chính, dầu hào, xì dầu, mù tạt, vừng (đã rang chín), hành hoa.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò rửa sạch, thái lớp mỏng. Ướp thịt bò với hỗn hợp sau: 1 thìa cà phê mì chính, 1 thìa cà phê dầu hào. Ướp trong vòng 15 phút.

Cà rốt rửa sạch, thái con chì to (chân hương). Dưa chuột rửa sạch, thái lát mỏng. Khế rửa sạch, thái chỉ to. Dứa làm sạch, thái lát mỏng. Chuối xanh làm sạch, ngâm giấm trong vòng 5 phút (có tác dụng tránh thâm đen), thái lát mỏng.

Gừng rửa sạch, thái chỉ nhỏ. Ớt rửa sạch, bỏ hạt, thái chỉ. Lá cải rửa sạch, cắt gốc. Hành hoa rửa sạch, lấy gốc trắng dài 5 - 6 cm.

Bước 2:

Chần tái thịt bò với gừng qua nước sôi. Vớt ra, rắc vừng quanh thịt bò.

Sắp bánh đa nem, thịt bò rắc vừng, bày các loại rau củ ra đĩa. Khi ăn, cuốn bánh đa nem, thịt bò và cà rốt, dưa chuột, khế, dứa, chuối xanh, ớt, chấm kèm xì dầu đặc pha chút mù tạt xanh.

27. Bò kho kiểu Nam Bộ

Nguyên liệu:

- Bắp bò: 500g.
- Dứa xanh: 1/2 quả
- Bia: 1 lon
- Hoa hồi, quế chi, mì chính, tiêu trắng, đường, bột cà ri, mắm, dầu ăn, dầu điều màu, ớt, xả, tỏi, gừng, cà rốt, hành tây, rau húng chó, hành lá, bột năng.

Cách làm:

Bước 1:

Bắp bò rửa sạch, thái vuông quân cờ.

Rửa sạch hoa hồi, quế chi, ớt, tỏi, gừng, xả, cà rốt, hành tây, rau húng chó, hành lá. Ớt, xả, tỏi, gừng thái rồi băm nhỏ. Cà rốt thái móng lợn. Hành tây thái hạt lựu. Hành lá thái 4 cm.

Ướp thịt bò với hỗn hợp sau: 1 thìa cà phê mì chính, 1/2 thìa tiêu trắng, 1/2 thìa đường, 3/4 gói bột cà ri (chú ý cho quá tay sẽ bị hắc), 3 giọt mắm, 1/2 thìa canh dầu ăn, 1/2 thìa cà phê dầu điều màu, tỏi, gừng đã đập dập, băm nhỏ.

Bước 2:

Phi thơm xả, tỏi, cho tiếp hành tây đã thái hạt lựu vào. Tiếp đến, cho thịt bò đã ướp vào, đảo thịt xào săn, cho từ từ nước vào om (1/2 nồi nước nhỏ). Cho hoa hồi, quế vào nồi om cùng.

Khi nước sôi, cho vào 1/4 lon bia. Cho dứa, cà rốt vào nồi, om nhỏ lửa trong khoảng 60 phút.

Sau khi om trong vòng 1 tiếng, lại đổ vào nồi 1/4 lon bia, cho hành thái 4 cm vào, 3 thìa bột năng hòa với 1/2 bát nước ăn cơm, hòa dần dần vào nồi.

Sắp ra đĩa, rắc lá húng chó lên, ăn nóng cùng cơm hoặc bánh mì.

28. Bò tái chanh

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 500g
- Chanh: 2 quả
- Lá chanh, hành tây, cà rốt, xì dầu, hạt tiêu trắng, mì chính, rượu vang, hành lá, đường, cà chua, muối, giấm, nước lọc, ớt, tỏi, dứa, cần tây, rau răm, lạc.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò sơ chế sạch, lọc bỏ gân, thái miếng mỏng. Dứa gọt sạch, cắt mắt, cho vào xay sinh tố lấy nước. Hành tây, cà chua rửa sạch, thái bổ cau, cà rốt gọt rửa sạch, thái tỉa hoa, thái hình chữ nhật, dày 2mm. Chanh vắt lấy nước cốt. Hành lá rửa sạch, thái dài 4cm. Rau răm nhặt, rửa sạch.

Ướp thịt bò với hỗn hợp sau: 1 thìa canh xì dầu, 1 thìa tiêu trắng, 1 thìa mì chính, 1/2 thìa rượu vang, 1 thìa đường. Trộn đều, ướp trong vòng 15 phút.

Ướp hành tây, 1/2 thìa muối, 1 thìa canh đường, nước chanh vắt.

Ướp cà rốt, 1/2 thìa muối, 1 thìa canh đường (chú ý không ướp chung hành tây và cà rốt, đường để ướp cà rốt cho nhiều hơn đường ướp hành tây), nước chanh vắt.

Bước 2:

Đun sôi nước dứa với một ít lá cần tây, hành lá, rau răm (có tác dụng thơm, dậy mùi), khi nước sôi, cho thịt bò đã ướp vào, đảo nhanh tay. Vớt thịt bò ra ngay, để cho thật ráo.

Pha nước chua: 1 bát nước lọc ăn cơm, 1 thìa đường, 1/2 thìa muối, nước chanh, ớt, tỏi, trộn với thịt bò sau khi đã chần với nước dứa.

Trộn thịt bò với hành tây, cà rốt, rắc rau, lạc đều lên thịt bò, sắp ra đĩa, dùng trong bữa ăn gia đình.

29. Thịt bò bằm chiên

Nguyên liệu:

- Thịt bò xay: 350g
- Trứng gà: 1 quả

- Bột mì: 2 thìa

- 1 củ hành, hành lá, muối, tiêu, bột nêm (nếu thích). Vài cọng xà lách, cà chua, dưa leo để trình bày.

Cách làm:

Bước 1:

Hành bóc vỏ, thái nhuyễn. Hành lá rửa sạch, thái nhỏ.

Bỏ tất cả vào thịt bò, trứng gà, muối, tiêu, hành lá trộn đều. Đem thịt chia thành hai phần, nắn viên thành hình tròn đè cho dẹp xuống. Lăn qua bột mì trước khi chiên.

Bước 2:

Chiên cho thịt vàng đều, nếu thích ăn chín, thì để lâu một chút, nếu thích ăn mềm thì đừng cho chín quá. Khi thịt chín vàng, lấy ra để vào đĩa.

Trước khi để thịt vào đĩa, nhớ để hai lá xà lách, cà chua cắt khoanh tròn, dưa leo khoanh hơi dài, sắp vào đĩa, để miếng thịt vào hai lá xà lách. Dùng với bánh mì, cơm trắng, hay nui luộc xào với bơ.

Các bạn cũng có thể chiên thêm một trứng gà, để lên miếng thịt cho hấp dẫn hơn, và làm một đĩa xà lách trộn dầu giấm, thế là các bạn có một bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng rồi.

30. Thịt bò xào lăn

Nguyên liệu:

- Thịt bò loại 1: 350g
- Mỡ nước: 60g
- Bột đao: 50g
- Hành khô: 20g
- Tỏi: 10g
- Rượu trắng: 30ml
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, mì chính, lá chanh.

Cách làm:

Bước 1:

Hành, tỏi bóc vỏ, đập giập, băm nhỏ. Lá chanh rửa sạch, vẩy ráo, tước bỏ sống lá, thái chỉ.

Thịt rửa sạch, lọc bỏ gân xơ, thái miếng mỏng ngang thớ, to bản, lấy sống dao giần qua cho mềm, ướp ít nước mắm, hạt tiêu, bột đao, mỡ nước, rượu và hành, tỏi.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, bỏ hành, tỏi vào phi thơm, cho thịt vào đun to lửa, đảo nhanh tay, khi thịt chín tới nếm vừa ăn thì bắc ra. Xúc thịt vào đĩa, rắc hạt tiêu, lá chanh lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt chín tới, không bị ra nước, ăn mềm, không dai, đậm đà gia vị, thơm mùi hạt tiêu, lá chanh.

Ghi chú:

Thịt bò xào rất dễ ra nhiều nước, ăn dai, nên khi xào phải đun to lửa, để mỡ thật nóng già mới

cho thịt vào và đảo nhanh tay, khi chín xúc ra ngay thịt sẽ không bị ra nước và mềm.

31. Thịt bò nấu xốt vang

Nguyên liệu:

- Thịt bò bắp: 1kg
- Rượu vang đỏ: 100ml
- Hành khô: 50g
- Cà chua: 100g
- Tỏi khô: 20g
- Mỡ nước: 100g
- Hạt tiêu, nước mắm, hoa hồi, quế chi, mì chính, muối, đường, bột mì.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt thái mỏng to bằng 1/2 bao diêm ướp mắm, rượu vang để ngấm. Hành tỏi bóc vỏ, đập dập. Cà chua: Rửa sạch, bổ đôi, bỏ hạt, băm nhỏ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, bỏ hành tỏi vào phi thơm; cho thịt bò vào xào săn, thêm ít nước sôi xâm xấp, đậy vung, đun nhừ.

Hoa hồi, quế chi gói vào miếng vải túm chặt cho ninh cùng với thịt.

Phi thơm hành tỏi, bỏ cà chua vào đảo đều, rồi thêm ít nước lã vào, đun kỹ, đổ ra bát. Rửa sạch chảo, cho mỡ vào chảo, xào vàng bột mì, đổ nước cà chua vào, đun kỹ. Nêm vừa nước mắm, đường.

Khi thịt đã nhừ, trút xốt vào đun cho tới khi xốt sền sệt, gắp gói hoa hồi, quế chi ra. Rót nốt số rượu còn lại, nêm mì chính, đậy vung, bắc ra. Xúc ra bát, ăn nóng kèm bánh mì.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt bò xốt vang có màu đỏ nâu, có ít xốt sánh. Thịt nhừ nhưng nguyên miếng, thơm, ngọt.

32. Thịt bò nấu khoai tây

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 500g
- Khoai tây: 200g
- Hành khô: 10g
- Mỡ nước: 50g
- Đường kính: 5g
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, hành hoa, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò thái miếng to bằng 2/3 bao diêm, đem ướp tiêu, muối, nước mắm, đường.

Khoai tây gọt vỏ, bổ đôi hoặc ba, ngâm vào nước lạnh. Khi nấu vớt ra, vẩy ráo nước. Hành khô bóc vỏ, để nguyên củ, chỉ đập dập vài củ để xào khoai thịt.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, bỏ thịt bò vào xào săn, trút sang nồi khác, rồi thêm nước sôi

xâm xấp, nấu đến khi thịt chín mềm thì bỏ khoai tây vào cùng hành củ, nấu chín. Nêm vừa mắm, mì chính, rắc hạt tiêu và hành hoa thái khúc. Múc ra bát ăn nóng cùng cơm hoặc bánh mì.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt bò màu nâu, khoai màu vàng, nước nhiều hơn cái và trong. Khoai và thịt nhừ nhưng nguyên miếng, vị ngọt, thơm mùi gia vị.

33. Thịt bò kho gừng

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 1 kg
- Mỡ phần: 300g
- Gừng tươi: 50g
- Húng lìu, đường kính, tỏi khô, hạt tiêu, hành khô, nước mắm, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò thái miếng vuông to mỗi chiều dài 8 - 10 cm, dày 1 - 1,5 cm, ướp thịt với húng lìu, tỏi khô băm nhỏ, nước mắm.

Mỡ phần thái to bằng ngón tay, dài bằng chiều dài miếng thịt.

Đặt miếng mỡ vào giữa miếng thịt bò, cuộn tròn lại, dùng dây buộc như gói giò.

Gừng thái miếng mỏng. Xếp một lượt gừng dưới đáy, phần còn lại xếp lẫn vào thịt bò. Pha nước mắm, đường và ít nước sôi rồi trút vào nồi thịt.

Bước 2:

Bắc nồi lên bếp, đậy kín vung, đun nhỏ lửa, tới khi thịt nhừ. Gắp thịt ra, cắt bỏ dây buộc, thái miếng mỏng khoanh tròn, bày vào đĩa cùng ít lát gừng. Múc nước kho thịt dội lên trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt màu đỏ nâu, thái đều miếng, cuộn tròn đều nhau, chín nhừ, nước kho còn ít và sánh, thịt kho thơm mùi gừng, vị mặn, ngọt.

34. Thịt bò kho sả

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 1kg
- Củ sả: 100g
- Đường kính: 20g
- Hành khô: 10g
- Nước mắm, muối, nước hàng, hạt tiêu, tỏi khô.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò rửa sạch, thái miếng to bằng hai bao diêm, ướp hành tỏi, nước mắm để ngấm.

Củ sả rửa sạch, đập dập, thái khúc ngắn.

Xếp thịt vào xoong lẫn củ sả, đổ ngập nước.

Bước 2:

Tra nước mắm, nước hàng, đường kính, hạt

tiêu, đậy vung, đun nhỏ lửa. Khi nước cạn, thịt chín nhừ là được.

Khi ăn vớt thịt ra, thái miếng mỏng bày ra đĩa, rưới nước thịt kho và rắc hạt tiêu lên trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt bò kho sả có màu đỏ nâu, thịt nhừ, không nát, còn ít nước sánh, thơm mùi sả, vị ngọt mặn.

35. Thịt bò xào ớt Đà Lạt

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 500g
- Ớt Đà Lạt: 300g
- Dưa kiệu: 100g
- Cần tây: 100g
- Cà chua: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Đường: 10g
- Tỏi khô: 10g
- Hành củ, bột đao, giấm, mì chính, hạt tiêu, nước mắm, tương ớt.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái mỏng, to bản, ngang thớ, ướp hành, tỏi băm nhỏ, nước mắm và một chút mỡ nước, để ngấm. Kiệu cắt bỏ rễ, cà chua thái bổ cau, ớt Đà Lạt chẻ dọc làm sáu.

Bột đao hoà nước, lọc sạch.

Pha dung dịch gồm nước lã, giấm, đường, tương ớt, mì chính, nước mắm.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm tỏi, cho thịt vào xào chín tới, xúc ra đĩa (chú ý đun to lửa).

Tiếp tục phi thơm hành, cho rau cần tây cắt khúc, ớt, kiệu, cà chua vào đảo đều, rót dung dịch đã pha vào, đun sôi, cho thêm ít bột đao vào cho sánh. Bắc xuống, cho thịt bò vào trộn đều. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt bò màu nâu, các nguyên liệu khác có màu đặc trưng bóng đẹp, dậy mùi hạt tiêu, hành tỏi phi, vị hơi chua, ngọt, cay, thịt thái mỏng, đều, rau quả chín tới, sốt sánh.

36. Thịt bò xào cần, tỏi

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 400g
- Cần tây: 100g
- Tỏi tây: 100g
- Cà rốt: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Hành củ: 10g
- Tỏi khô: 10g
- Gừng, rượu, bột đao, nước mắm, hạt tiêu, mì chính, rau mùi.

Cách làm:

Bước 1:

Hành, tỏi, gừng bỏ vỏ, băm nhỏ. Cần tây rửa sạch, đập dập, thái khúc. Tỏi tây rửa sạch, thái

khúc. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa phẳng, thái mỏng. Bột đao hoà nước, lọc sạch.

Thịt bò lọc gân xơ, thái mỏng to bản, ngang thớ ướp hành, tỏi, nước mắm, gừng, rượu, bột đao, mỡ nước, để ngấm.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành, tỏi cho thịt bò vào xào gần chín, xúc ra để riêng.

Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, cho cà rốt, cần tây, tỏi tây vào đảo đều, cho tiếp thịt vào đảo lẫn, thêm bột đao, mỡ nước, mì chính. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, mùi thơm, vị vừa ăn. Đĩa xào khô, nguyên liệu cắt thái đều, thịt mềm, không dai, rau chín tới.

37. Thịt bò xào hành tây

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 500g
- Bột đao: 50g
- Cà chua: 200g
- Mỡ nước: 150g
- Hành tỏi khô: 40g
- Hành tây: 500g
- Gừng: 20g
- Tiêu, muối, mắm, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Hành, tỏi khô bóc vỏ, đập dập, một ít băm nhỏ.

Gừng giã nhỏ, vắt lấy nước. Hòa 1 thìa bột đao với 3 thìa nước. Thịt bò thái mỏng, to bản, ướp hành, tỏi băm nhỏ, tiêu, nước gừng, nước mắm, mỡ nước, bột đao. Hành tây bóc vỏ rửa sạch thái miếng cau, cà chua cắt đôi bỏ hột thái miếng cau.

Bước 2:

Phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào xào chín, xúc ra, cho tiếp mỡ vào chảo để nóng già, cho hành tây, cà chua vào đảo chín cho thịt bò vào thêm bột đao đảo đều xúc ra đĩa rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Hành, cà chua chín, không nhũn, không chảy nước, thịt bò chín tới, mềm ngọt, không dai, mùi thơm đặc trưng.

38. Thịt bò xào cải làn

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 400g
- Cải làn: 500g
- Mỡ nước: 50g
- Hành củ: 10g
- Tỏi khô: 10g
- Bột đao, nước mắm, hạt tiêu, mì chính, rau mùi, gừng, rượu.

Cách làm:

Bước 1:

Hành, tỏi, gừng bỏ băm nhỏ. Bột đao hoà nước,

lọc sạch. Cải làn bỏ lá già, cắt cuộng cải và lá để riêng, rửa sạch, thái khúc. Hòa 1 thìa bột đao với 3 thìa nước.

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái mỏng to bản ngang thớ, ướp gừng, hành, tỏi, nước mắm, bột đao và một chút mỡ nước, để ngấm.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, phi thơm hành, tỏi cho thịt bò vào xào, gần chín múc ra để riêng. Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, cho cuộng cải vào xào đều, cho tiếp lá cải, nêm vừa nước mắm, đổ thịt vào đảo nhanh, thêm bột đao, mỡ nước, mì chính. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt bò màu nâu, rau xanh, mùi thơm đặc trưng, vị vừa ăn, đĩa xào khô và bóng, thịt mềm, rau chín tới.

39. Thịt bò xào đậu xanh

Nguyên liệu:

- Đậu xanh: 100g
- Thịt bò: 150g
- Cải thìa: 10 cây
- Gừng thái sợi: 2 lát
- Rượu trắng: 1 thìa cà phê
- Hành lá thái nhỏ, nước dùng, hạt nêm, tiêu, tỏi băm nhỏ, dầu ăn.

Cách làm:

Bước 1:

Ngâm mềm đậu xanh. Thịt bò thái nhỏ, rau cải rửa sạch.

Bước 2:

Đun nóng dầu ăn, phi thơm tỏi, cho thịt bò vào xào với gừng, thêm chút rượu trắng.

Cho đậu xanh, nước dùng vào, đậy nắp đun đến khi đậu chín, nêm hạt nêm thịt heo vừa ăn. Cho cải, hành lá vào xào chín.

Xúc cải xào ra đĩa, rắc tiêu. Món ăn này có tác dụng bổ tì vị, chữa chứng gầy gò, ích khí huyết.

40. Thịt bò nướng lá lốt

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 500g
- Thịt lợn nạc: 200g
- Gan lợn: 300g
- Hành củ: 100g
- Mỡ nước: 100g
- Tỏi khô: 20g
- Nước mắm, đường, giấm chua, ớt tươi, mì chính, hạt tiêu, lá lốt.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò, thịt lợn, gan lọc bỏ gân xơ, thái nhỏ, băm lẫn với hành, tỏi khô, hạt tiêu, mỡ nước, nước

mắm, đường, mì chính, trộn đều, để cho ngấm. Lá lốt cắt bỏ cuống, rửa sạch, để ráo.

Bước 2:

Cho thịt băm nhỏ vào giữa lá lốt, cuốn thịt bò dưới dạng viên chả, rồi xếp vào vỉ sắt, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng đều. Xếp ra đĩa.

Phi thơm hành, mỡ, rưới đều lên đĩa thịt nướng. Ăn kèm thịt nướng với nước chấm: gồm giấm, đường, tỏi, ớt, nước mắm.

Yêu cầu thành phẩm:

Miếng chả màu hơi vàng, bang, nổi mùi thơm của lá lốt, vị ngon tự nhiên, vừa ăn, chả đều miếng, thịt chín tới, không xác.

41. Thịt bò ướp rán tái

Nguyên liệu:

- Thịt bò thăn: 500g
- Mỡ nước: 50g
- Hành củ: 10g
- Tỏi khô: 10g
- Hạt tiêu, mì chính, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò thái miếng to có kích thước khoảng 6x5x1cm, lấy dao lạng đôi bề dày theo chiều miếng thịt, giần mềm, ướp hành, tỏi giã nhỏ, hạt tiêu, mì chính, muối để khoảng 20 phút cho ngấm.

Bước 2:

Đặt chảo gang lên bếp, để nóng già, cho một chút mỡ qua lòng chảo. Khi thấy mỡ bốc khói cho từng miếng thịt bò vào rán chín tái.

Khi rán chú ý lật đi, lật lại miếng thịt nhanh tay để thịt không bị cháy khét hoặc chín quá.

Khi ăn thái miếng mỏng, bày ra đĩa, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt bò có mặt ngoài màu nâu, khi cắt ra ở giữa có màu hơi hồng, mùi thơm, không cháy khét, vị ngọt tự nhiên, thịt thái mỏng, ăn mềm, không dai, không khô.

42. Bò tái tương gừng

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 2 kg
- Củ sả: 20g
- Gừng: 100g
- Rượu trắng: 10ml
- Đường kính: 50g
- Tỏi khô: 50g
- Thính gạo: 200g
- Rau tươi, tiêu, muối, mì chính, tương.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt bò lọc gân xơ, thái miếng to, dày, ướp tỏi, sả, gừng băm nhỏ, rượu, tiêu, muối, mì chính, để ngấm.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho thịt vào rán qua, chín tái gắp ra để nguội, thái mỏng ngang thớ, cho thính vào trộn đều, bày ra đĩa, rắc gừng thái chỉ, rau thơm, ăn kèm tương gừng.

Cách làm tương gừng: tương cho thêm đường, mì chính, gừng giã nhỏ, quấy đều.

Yêu cầu thành phẩm:

Đĩa thịt nâu, vị vừa ăn, ngọt, thơm mùi gừng, thính, thịt mềm không dai, nước chấm nổi vị ngọt.

III- CÁC MÓN CHẾ BIẾN TỪ THỊT GIA CẦM

43. Gà hấp cải ngọt

Nguyên liệu:

- Gà ta: 1 hoặc nửa con
- Cải chíp, mì chính, tiêu trắng, đường, rượu (vang Đà Lạt), gừng, dầu hào, xì dầu, dầu mè, hành khô, xì dầu đen, hành lá.

Cách làm:

Bước 1:

Gà làm sạch, bỏ xương, cắt miếng vuông quân

cờ. Rau cải, hành lá rửa và làm sạch. Hành khô, gừng làm sạch, đập dập.

Trộn gà thái miếng với hỗn hợp sau: 1 thìa cà phê mì chính (nếu là nửa con thì dùng thìa cà phê, nếu là 1 con gà thì dùng thìa canh), 1/2 thìa tiêu trắng, 1/4 thìa đường, 2 thìa cà phê rượu, 1 củ gừng đập dập.

Bước 2:

Chần cải chíp qua nước sôi.

Sắp rau cải vào đĩa, ở giữa là thịt gà thái miếng, cho vào nồi hấp cách thủy trong khoảng 17 đến 20 phút.

Sau 15 phút hấp, chắt lấy nước gà đã hấp cách thủy.

Phi thơm hành khô, cho nước gà đã hấp cách thủy vào, một ít nước ninh xương, xì dầu đen, 1 thìa cà phê mì chính, để sôi nước xốt.

Đổ nước xốt lên gà và rau cải đã hấp cách thủy, lấy ra ăn nóng cùng cơm trong bữa ăn.

44. Gà hấp nấm

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 500g
- Nấm hương: 20g
- Hành củ: 30g
- Gừng non: 10g
- Mỡ nước: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt gà chặt miếng bằng bao diêm ướp muối, tiêu. Nấm hương ngâm nở, bỏ chân rửa sạch thái miếng (nhỏ để nguyên, to thái đôi, ba). Gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Hành bóc vỏ thái mỏng.

Bước 2:

Gà rán sơ qua. Thịt gà bày vào đĩa sâu lòng, phủ nấm, hành, gừng lên trên. Hoà nước có mắm, mì chính vừa ăn giội vào gà, đem hấp chín mềm. Rắc hạt tiêu lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Màu nâu, vàng, trắng xen kẽ, dậy mùi thơm của nấm, thịt gà, hành, gừng, vị ngọt đậm, gà mềm, nước trong.

45. Gà quay

Nguyên liệu:

- Gà mái tơ: 1,5kg
- Hành khô: 20g
- Mỡ nước: 100g
- Mạch nha: 10g
- Tiêu, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Gà sơ chế sạch, mổ moi, bỏ nội tạng (khi cắt

tiết chú ý sao cho vết cắt nhỏ), xát muối, tiêu, hành băm nhỏ vào trong bụng gà.

Mạch nha hoà thêm 30ml nước xoa đều lên da gà cứ 15 phút xoa 1 lần, làm từ 2-3 lần.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho gà vào, lật đều sao cho toàn bộ da gà được tiếp xúc với mỡ tạo thành lớp vỏ có màu cánh gián. Sau đó trút gần hết mỡ đi, cho hành đập dập và một ít nước dùng (100ml) hoặc nước sôi vào, đậy vung, kéo ra cạnh bếp để 10 phút (nếu gà già có thể để lâu hơn). Lấy gà ra để nguội, chặt miếng bày theo hình con gà, cuối cùng dội nước sốt hành lên trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Da gà màu cánh gián, đều, bóng, mượt, hấp dẫn, mùi thơm đặc trưng của thịt quay, vị ngon, đậm đà. Da gà còn nguyên vẹn, không rách, thịt chín tới không khô xác, chặt miếng đều, trình bày đẹp.

46. Gà quay giòn bì

Nguyên liệu:

- 1 con gà ta (khoảng 1,7 kg)
- Gừng, hành khô, quả thảo quả, quế chi, hoa hồi, mì chính, dầu hào, xì dầu đen (Nam Dương),

mật ong, mạch nha, tiêu trắng, đường, nước hàng, dầu ăn, ớt, gia vị.

Cách làm:

Bước1:

Chuẩn bị:

- Gừng, hành làm sạch, nướng cho vào nồi đun với 2 lít nước. Quả thảo quả làm sạch, nướng, đập dập (nếu nướng, đập dập, lấy hạt, rang lên sẽ thơm hơn). Quế chi, hoa hồi rửa sạch, cho vào nồi nước. Cho vào nồi nước 4,5 thìa mì chính, 1,5 thìa canh dầu hào, 1 thìa canh xì dầu đen, 1,5 thìa canh mật ong hoặc mạch nha, 1 thìa cà phê tiêu trắng, 1 thìa canh đường, 1/2 thìa canh nước hàng. Đun đến khi nước sôi, thơm, thả gà vào đun nhỏ lửa trong vòng 17 đến 20 phút.

Bước 2:

- Sau đó vớt gà ra để nguội, chọc mắt, cho vào 1 rá to, đổ dầu sôi từ chảo dần vào gà, đến khi vàng ươm, bỏ ra đĩa.

- Gà chặt bỏ đầu, cắt bỏ 2 cánh, 2 đùi, chặt đôi gà theo sống lưng, thái miếng vuông quân cờ, xếp gà lên đĩa theo hình con gà, ăn nóng trong bữa ăn, chấm với gia vị, ớt, tiêu chanh.

Chú ý:

Có thể dùng nước trên để luộc thịt lợn, làm chim quay, gà tần. Khi hòa nước bột năng hòa

sền sệt và dạ dầy vào nồi sẽ thành món dạ dầy nhụ mị.

47. Gà quay mềm

Nguyên liệu:

- Gà mái tơ: 1,5kg
- Mỡ nước: 200g
- Mạch nha: 50g
- Nước dùng: 200ml
- Tiêu bột, muối, hành khô
- Mì chính, húng lìu, rau mùi, xà lách.

Cách làm:

Bước 1:

Gà làm sạch, mổ moi, để ráo nước, ướp muối tiêu, một ít hành khô băm nhỏ, húng lìu, vào trong bụng gà. Sau đó gài chân gà vào trong bụng. Mạch nha hoà với nước ấm quét khắp da gà để khô rồi lại quét lần nữa.

Bước 2:

Bắc chảo lên bếp cho mỡ vào đun nóng già. Phi thơm hành khô còn lại xúc ra để riêng, cho gà vào rán lật đều để toàn bộ mặt da gà tiếp xúc với mỡ cho vàng. Bỏ gà sang nồi khác, đổ hành khô đã phi thơm, gia vị, đổ nước dùng vào, đậy vung om nhỏ lửa. Khi gà chín mềm vớt ra để nguội, chặt bày ra đĩa, ở dưới bày rau xà lách, múc nước om và hành khô dưới lên trên gà, rắc hạt tiêu, bày rau thơm, ăn nóng.

48. Gà rang muối

Nguyên liệu:

- Gà: 1kg
- Trứng gà: 1 quả
- Chanh: 1 quả
- Lá chanh, muối tinh, tiêu trắng, mì chính, dầu ăn, sả, bột năng, gạo tẻ, gạo nếp, đỗ tương.

Cách làm:

Bước 1:

Cách làm muối khô gạo cho các món ăn rang muối: Ngâm nước 1/2 bát con gạo tẻ, 1/2 bát con gạo nếp trong vòng 15 phút. Vớt gạo ra, rang chín (không rang vàng). Rang nóng 1/2 thìa canh muối tinh, giã nhỏ. Rang vàng 1/2 bát con đỗ tương. Cho hỗn hợp trên vào xay hoặc giã, trộn với 1 thìa canh muối tinh đã rang trên, trộn đều, đóng hộp, dùng dần cho các món ăn rang muối.

Thịt gà rửa sạch, chặt vuông quân cờ. Lá chanh rửa sạch, thái chỉ. Sả rửa sạch, thái cắt khúc 3 phân.

Ướp gà với hỗn hợp sau: 1/2 thìa cà phê muối tinh, 1/2 thìa cà phê tiêu trắng, 1 thìa cà phê mì chính, 1 thìa cà phê dầu ăn, 1 lòng đỏ trứng gà. Ướp trong vòng 15 phút.

Bước 2:

Sả cho vào chảo dầu ăn đã nóng, chao qua cho

vàng giòn rồi vớt ra. Lá chanh rửa sạch, cho vào chiên vàng giòn. Lăn gà đã tẩm ướp qua bột năng, chiên vàng vớt ra đĩa.

Xóc gà chiên vàng với hỗn hợp muối khô gạo trên. Sắp sả xuống lòng đĩa, cho gà lên trên, rồi rắc lá chanh chiên vàng sau cùng, chấm bằng muối tiêu vắt chanh.

49. Gà xào hạt điều

Nguyên liệu:

- Gà: 1/2 con
- Trứng gà: 1 quả
- Hạt điều, bột mỳ, bột năng, tiêu trắng, mì chính, đường, dầu ăn, nấm hương, gừng, cà rốt, su su, cà chua, tỏi, xì dầu, dầu hào, hành, hạt điều màu.

Cách làm:

Bước 1:

Làm sạch gà, lọc hết xương (khoanh dao sát, giữa đùi gà), thịt gà thái lát mỏng (không thái vuông quân cờ). Cà rốt, su su rửa sạch, thái chân tẩy hoặc thái sóng, hành làm sạch, thái 4cm, cà chua rửa sạch, cắt lát, tỏi: bóc vỏ, đập dập, nấm hương rửa sạch, đun với nước, đến khi sôi, vớt ra cắt chân, thái làm 3 (tùy vào nấm hương to hay nhỏ mà chia làm 2 hay 3), gừng rửa sạch, thái lát nhỏ.

Tẩm ướp gà đã thái lát mỏng với các gia vị sau: 1/2 thìa cà phê tiêu trắng, 3/2 thìa mì chính, 1 thìa đường. Trứng lòng đỏ đánh bông, trộn đều, 3 thìa to bột mỳ, 1 thìa to bột năng.

Trộn đều, ướp trong vòng 15 phút.

Chú ý:

Gà xào hành nấm tẩm ướp tương tự.

Bước 2:

Đổ dầu ăn vào chảo đến khi sôi, rang vàng hạt điều, đợi hạt điều nguội, đập dập hạt điều.

Chần cà rốt, su su qua nước sôi, sau đó rửa qua nước lạnh (có tác dụng khi xào, ăn sẽ giòn).

Gà sau khi đã tẩm ướp, rán vàng với tỏi.

Cho cà rốt, su su sau khi chần vào chảo, đổ 1/2 bát nước ăn cơm, nấm hương, xì dầu, dầu hào, mì chính, đường, cà chua vào cho đến khi sôi.

Thả gà đã rán vào chảo, cho 1 ít hạt điều màu, hành, hạt điều đập dập vào, ăn nóng, dùng trong các bữa cơm gia đình.

50. Gà xào hạnh nhân

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 400g
- Hạnh nhân (lạc): 100g
- Nấm hương: 10g
- Mỡ nước: 50g

- Củ đậu: 100g
- Mướp hương: 300g
- Cà rốt: 100g
- Su hào: 100g
- Hành củ: 100g
- Bột đao: 30g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu, rau mùi, húng lìu.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt gà thái hạt lựu, ướp tiêu, mắm, húng lìu để ngấm. Củ đậu gọt vỏ, thái hạt lựu. Cà rốt, su hào gọt vỏ, thái hạt lựu. Nấm hương ngâm rửa sạch, thái hạt lựu. Mướp gọt vỏ, rửa sạch, bỏ bớt ruột, thái hạt lựu. Hạnh nhân (hoặc lạc) ngâm nước, bóc vỏ, chao mỡ cho vàng giòn. Bột đao hoà nước. Hành củ một nửa thái hạt lựu, còn lại thái mỏng, dọc hành thái khúc.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành thái mỏng, cho lần lượt su hào, củ đậu, cà rốt, mướp, hành củ vào xào, nêm mắm, muối vừa ăn, đổ thịt vào trộn đều, xuống bột đao, cho tiếp dọc hành, mì chính vào, cuối cùng cho hạnh nhân vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều, thơm, dậy mùi húng lìu, vị ngọt đậm, đĩa xào ráo nước, rau củ giòn, bột đao không bị vón cục.

51. Đùi gà rim nước dừa

Nguyên liệu:

- 4 cái đùi gà
- 2 muỗng canh sả ớt băm nhuyễn
- Bột cà-ri; dầu ăn
- 150ml nước cốt dừa
- 100ml sữa tươi; muối; đường; tỏi băm nhuyễn.

Cách làm:

Bước 1:

Đùi gà rửa sạch để ráo nước, dùng mũi dao xâm đều từng cái.

Bước 2:

Phi vàng tỏi + sả ớt băm nhuyễn với dầu, nhấc xuống, cho bột càri vào khuấy đều, cho đùi gà vào lăn đều trong hỗn hợp vừa khuấy, để ngấm 30 phút.

Đặt xoong đùi gà lên bếp, nấu sôi trên lửa nhỏ 5 phút, cho 1/2 nước cốt dừa, 1/2 sữa tươi, muối, đường vào nấu sôi hớt bọt, riu trên lửa nhỏ 10 phút, cho tiếp nước dừa, sữa tươi vào, tiếp tục rim đùi gà trên lửa vừa cho đến khi nước trong xoong cạn và hơi sánh.

Bày đùi gà rim nước dừa vào đĩa, ăn nóng.

52. Gà nướng

Nguyên liệu:

- Gà 1 con: khoảng 1,25 kg
- Muối, tiêu xay
- Hành củ, củ cải, rau cần (vừa lượng).

Cách làm:

Bước 1:

Gà làm sạch, bỏ lòng, chặt đầu gà, cổ gà, rửa sạch, để chỗ mát khoảng 1 giờ. Thoa bơ lên mình gà. Muối và tiêu trộn chung thoa trên da gà và bụng gà.

Bước 2:

Chảo nóng đổ bơ vào chảo, cho hành củ băm nhuyễn, củ cải cắt miếng mỏng, rau cần xắt khúc đổ vào chảo xào cho thơm.

Để gà lên vỉ nướng, để các thứ gia vị ở xung quanh con gà.

Lò nướng độ nóng 35^0C, để vỉ gà vào nướng, khoảng 75 phút thì rút vỉ gà ra, đổ nước gà ra bát, rưới nước gà lên mình gà, cho vào lò nướng tiếp. Nướng đến khi gà mềm lấy đũa xăm có thể rời thịt ra là được.

Lấy nước gà nướng và củ cải miếng đổ vào nồi nấu sôi, đựng trong bát nhỏ làm nước chấm gà.

Con gà để vào đĩa đáy sâu hình bầu dục, các gia vị để xung quanh, tỉa thêm dưa leo, ớt tỉa hoa

cho đẹp mắt, nước chấm là nước gia vị nướng gà đã hướng dẫn trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Món gà này da gà giòn, thịt mềm, dùng theo kiểu của phương Tây, hương vị đặc biệt.

53. Thịt gà nướng lá chanh

Nguyên liệu:

- Thịt gà mái tơ: 1kg
- Mỡ phần: 300g
- Mỡ nước: 30g
- Hành khô: 30g
- Đường: 30g
- Lá chanh, tiêu, muối, nước mắm, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt gà lọc bỏ xương, thái miếng mỏng, ướp tiêu, muối, nước mắm, đường, mì chính, hành băm nhỏ, lá chanh thái chỉ (một ít) và một chút mỡ nước.

Bước 2:

Mỡ phần luộc chín, thái miếng mỏng gần bằng miếng thịt gà rồi cho ướp cùng thịt gà.

Đặt 1 miếng thịt gà, 1 miếng mỡ phần lên lá chanh rồi cuộn tròn lại, xếp vào vỉ, đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng, thỉnh thoảng rưới

chút mỡ nước cho chả khỏi khô. Ăn nóng kèm với nước mắm.

Yêu cầu thành phẩm:

Vỏ màu vàng chanh, thơm dậy mùi lá chanh, vị ngon ngọt tự nhiên của thịt gà, thịt chín mềm, đều miếng.

54. Gà rán sốt chanh

Nguyên liệu:

- Gà mái tơ (1 con): 1,3kg
- Chanh quả: 50g
- Khoai tây: 400g
- Bánh mì: 200g
- Lòng trắng trứng: 50g
- Bột đao: 50g
- Gừng: 20g
- Rượu trắng: 30ml
- Mỡ nước: 200g
- Đường: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu, rau mùi.

Cách làm:

Bước 1:

Gà cắt tiết, làm sạch lông, rút xương, tẩm ướp tiêu, muối, gừng, lòng trắng trứng, rồi lăn vào bột đao khô. Xương gà đem nấu nước dùng. Bánh mì thái mỏng.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho thịt gà vào rán vàng.

Gà rán chặt miếng bày đĩa, xung quanh xếp khoai, bánh mì rán xen kẽ nhau.

Đun sôi nước dùng, nêm mắm, muối, đường, mì chính, thêm bột đao làm sốt, sốt sánh cho nước chanh vào quấy đều, dội lên đĩa gà. Rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu vàng đẹp, sốt trong, thơm hấp dẫn, thịt gà ngon ngọt, sốt chua dịu, sánh mượt, phủ kín thịt gà.

55. Gà rán ngũ hương

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 1,4kg
- Khoai tây: 300g
- Nấm hương: 10g
- Đậu Hà Lan: 50g
- Cà chua: 100g
- Hành tươi: 50g
- Lòng trắng trứng: 50g
- Gừng: 20g
- Mỡ nước: 100g
- Rượu trắng, nước mắm, muối, mì chính, tiêu, rau mùi.

Cách làm:

Bước 1:

Gà cắt tiết, làm sạch lông, rút xương, tẩm ướp tiêu, muối, nước gừng, rượu. Xương gà cho vào nước lạnh nấu lấy nước dùng.

Khoai tây gọt vỏ, thái miếng mỏng, ngâm nước, rán vàng. Đậu Hà Lan tước bỏ xơ, rửa

sạch. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, bỏ chân cắt miếng (nấm bé để nguyên). Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng con. Hành tươi rửa sạch, củ chẻ mỏng, dọc thái khúc.

Bước 2:

Phết lòng trắng trứng vào gà rồi lăn bột đao khô, cho mỡ nóng già, rán vàng. Cắt miếng bày vào đĩa cho đẹp, xung quanh bày khoai tây rán.

Phi thơm hành, cho nấm hương vào xào tiếp, cho đậu Hà Lan, cà chua, nêm vừa mắm, muối, cho nước dùng vào, thêm bột đao đã hoà nước lạnh cho sốt sánh, thêm mì chính, dọc hành, đảo đều. Dội sốt trùm lên gà, rắc tiêu, mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Đĩa gà trình bày đẹp, các màu, xanh, đỏ, vàng, nâu xen lẫn nhau, bóng mượt, mùi thơm hấp dẫn, vị ngon ngọt, vừa ăn. Thịt gà mềm, đều, nguyên miếng, vỏ bột đao giòn, các loại rau chín tới, sốt sánh phủ kín thịt gà.

56. Thịt gà áp chảo

Nguyên liệu:

- Gà đã sơ chế: 1kg
- Mỡ nước: 100g
- Đường kính: 10g
- Tỏi khô: 20g
- Hành khô: 30g
- Tiêu, muối, mắm, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Hành tỏi bóc vỏ rửa sạch, băm nhỏ. Gà làm sạch, lọc bỏ xương cắt miếng to, ướp hành, tỏi băm nhỏ, tiêu, muối, đường, nước mắm, mì chính để ngấm.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo để nóng già, cho thịt gà vào lật đều 2 mặt cho chín vàng. Khi ăn thái vát, bày vào đĩa ăn kèm với bánh phồng tôm rán.

Yêu cầu thành phẩm:

Gà chín mềm, không khô quắt, vàng đều, vị vừa, đậm đà, thơm hấp dẫn.

57. Gà cà ri

Nguyên liệu:

- Gà đã sơ chế: 2kg
- Mỡ nước: 100g
- Bột cà ri: 30g
- Dừa già: 200g
- Sả: 3 củ
- Đường, muối, mắm, hành, tỏi khô, ớt bột.

Cách làm:

Bước 1:

Gà đã rửa sạch, chặt miếng vuông bằng 1/2 bao

diêm. Hành tỏi khô bóc vỏ đập dập, một ít băm nhỏ. Sả bỏ phần già băm nhỏ. Ướp thịt gà với hành, tỏi, sả băm nhỏ, đường, muối, 1/2 bột cà ri để cho ngấm. Dừa già giã nhỏ, đổ nước sôi vào vắt lấy nước cốt (vắt hai lần nước sôi).

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, phi thơm hành tỏi, cho ớt bột (hoặc ớt tươi bỏ hạt băm nhỏ), bột cà ri vào xào qua nhỏ lửa. Đổ thịt gà đã ướp vào xào săn, đổ nước dừa vào ngập thịt đun nhỏ lửa cho chín mềm. Khi nước cạn 1/2 nêm vừa gia vị múc ra bát, rắc ít rau mùi. Ăn nóng kèm với bún.

58. Gà nấu hạt sen

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 300g
- Hạt sen: 50g
- Hành củ khô: 15g
- Mỡ nước: 15g
- Rau mùi: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt gà chặt miếng bằng bao diêm, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu, để ngấm. Hạt sen (khô) ngâm nở, thông tâm bỏ vỏ lụa.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho thịt gà vào rán vàng đều, đổ nước vào ngập thịt, cho hạt sen vào, đun sôi nhanh rồi hạ nhiệt độ cho sôi nhẹ tới khi thịt gà chín mềm, hạt sen chín, bở, nêm vừa muối, nước mắm, mì chính. Múc ra bát, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt gà và hạt sen có màu sắc đặc trưng, chín mềm, không nát. Mùi thơm của thịt gà và hành, vị ngon ngọt, đậm đà của thịt, nước trong, xâm xấp cái.

59. Thịt gà rang

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 500g
- Mỡ nước: 20g
- Hành khô: 20g
- Đường: 10g
- Tiêu, muối, nước mắm.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt gà lọc lấy thịt nạc thái miếng mỏng, to bản ướp nước mắm, hạt tiêu, đường (hoặc có thể để cả xương, chặt miếng).

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, cho thịt xào đảo nhanh tay, thịt cháy cạnh, miếng thịt săn thì được.

Lá chanh rửa sạch, thái chỉ, rắc vào trộn đều.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt có màu vàng nâu, bóng, nổi mùi thơm của thịt gà có hành, lá chanh, vị ngon, ngọt của thịt và mặn đậm. Thịt săn, không chảy nước, không dai.

60. Gà luộc

Nguyên liệu:

- Gà mái tơ béo (1 con): 1,5kg
- Chanh: 2 quả
- Gừng củ: 10g
- Lá chanh non: 5 lá
- Ớt tươi: 10g
- Muối, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Gà sau khi cắt tiết làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt bỏ hai chân, cài hai đùi vào bụng.

Bước 2:

Cho gà vào nước lạnh (ngập 2/3 hoặc hoàn toàn), đập dập gừng cho vào nồi cùng với ít muối, đậy kín vung, đun sôi, lật trở gà cho chín đều, hạ nhiệt để sôi lăn tăn. Sau 8 - 10 phút dùng que tre nhỏ châm

vào đùi gà thấy nước trong chảy ra là được. Vớt gà ra nhúng vào nước sôi để nguội, vớt ra để ráo.

Chặt gà thành từng miếng bày vào đĩa theo hình con gà (da gà quay phía trên) hoặc bày sao cho hấp dẫn, đẹp mắt, lá chanh rửa sạch, thái chỉ rắc đều lên trên.

Chanh quả cắt miếng cau, ớt thái mỏng, hạt tiêu giã nhỏ trộn lẫn với muối. Bày tất cả vào đĩa nhỏ, ăn kèm thịt gà.

Yêu cầu thành phẩm:

Gà luộc chín tới, da vàng bóng, thịt trắng, miếng thịt chặt đều, không vỡ nát, nổi mùi thơm của thịt gà, lá chanh. Trình bày đẹp, hấp dẫn.

61. Gà rút xương hầm

Nguyên liệu:

- Gà mái: 1,5kg
- Thịt nạc vai: 150g
- Lưỡi lợn: 100g
- Gan gà (hoặc lợn): 100g
- Mỡ nước: 30g
- Hành khô: 15g
- Rượu trắng: 15ml
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, diêm tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Gà cắt tiết làm sạch, rút xương, xát muối tiêu phía trong bụng. Thịt lợn, gan, lưỡi lợn, hành

khô băm nhỏ. Trộn lẫn tất cả các thứ trên, ướp diêm tiêu, rượu, muối, hành, nước mắm, mì chính, đem nhồi vào bụng gà khâu kín dùng dây cuốn gà chắc đều.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già cho gà vào nồi, đổ nước sôi vào hầm tới khi gà chín mềm.

Để gà vào tủ lạnh, khi ăn thái khoanh tròn, bày vào đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Khi cắt có màu hồng đỏ, điểm trắng, vàng, nâu, dậy mùi thơm của thịt gà và gia vị, vị ngon, ngọt đậm của thịt, độ kết dính tốt.

62. Gà hấp muối

Nguyên liệu:

- Gà mái tơ: 1,5kg
- Muối: 20g
- Rượu trắng: 20g
- Rau xà lách: 200g
- Rau mùi: 50g
- Dầu thực vật, chanh quả, hạt tiêu, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Gà cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi, rửa sạch lau khô nước. Rau xà lách, rau mùi rửa sạch, vảy khô nước.

Bước 2:

Đun dầu nóng già cho rượu vào trộn đều, để rồi xát vào gà cả trong lẫn ngoài để sôi 15 phút cho ngấm.

Đặt gà vào vỉ có đĩa dưới để hứng nước, đem hấp cho gà chín, lấy ra để nguội.

Chặt gà bày lên trên rau xà lách, xếp thịt theo hình dáng con gà có đủ đầu, cánh, chân (bày ra đĩa hình bầu dục).

Nước tiết ra đĩa khi hấp gà trộn thêm dầu, tiêu bột, mì chính rồi tưới đều lên đĩa gà.

Khi ăn bày thêm đĩa muối, tiêu, chanh để ăn kèm.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt gà có màu vàng đẹp, thơm, dậy mùi thịt gà, vị ngon ngọt đậm của thịt, béo ngậy, thịt bóng mượt, mềm không xác, trình bày hấp dẫn.

63. Gà xào nấm hương

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 400g
- Nấm hương: 15g
- Hoa lơ: 200g
- Đậu Hà Lan: 200g
- Hành củ tươi: 200g
- Mỡ nước: 30g
- Bột đao: 20g
- Tỏi khô: 10g
- Muối, nước mắm, mì chính, tiêu, rau mùi.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt gà lọc bỏ xương, thái miếng mỏng, ướp đường, tiêu, mắm, bột đao hoà nước, mỡ nước, hành băm nhỏ, bóp đều, để ngấm.

Nấm hương rửa, thái miếng bằng thịt gà, ướp một chút tiêu, mắm. Đậu Hà Lan tước xơ, rửa sạch. Hoa lơ rửa sạch, thái miếng mỏng.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt gà vào xào săn, cho tiếp nấm vào đảo đều, thịt chín tới xúc ra. Tiếp tục phi thơm hành, tỏi, cho hoa lơ, nêm vừa, gần chín tới cho thịt, nấm trộn đều, thêm chút nước dùng, xuống bột đao, cho hành tươi chẻ miếng vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều, chín tới, không nhũn nát, thơm hấp dẫn, vị ngon ngọt, vừa ăn.

64. Gà xé phay

Nguyên liệu:

- Gà mái tơ: 1,4kg
- Rau răm: 30g
- Hành củ (hoặc hành tây): 200g
- Đường: 20g

- Hoa chuối: 400g
- Chanh quả: 50g
- Mỡ nước: 20g
- Ớt tươi: 10g
- Tiêu bột, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Gà sơ chế sạch, mổ moi bỏ nội tạng, luộc chín tới.

Hành củ cắt mỏng ngâm giấm, đường. Hoa chuối thái mỏng ngâm vào nước lã có pha phèn, rửa sạch, để ráo. Rau răm rửa sạch thái khúc.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành xúc ra để riêng.

Bóc thịt gà, xé (hoặc cắt) miếng to (bằng ngón tay) bóp muối tiêu, rau răm, cho tiếp hành, giấm, đường, hoa chuối, ớt thái chỉ, nước mắm, mì chính, nước chanh trộn đều.

Bày vào đĩa, rưới mỡ và hành phi lên trên, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, mùi thơm đậm của tiêu, răm, hành, vị ngon, chua, cay, mặn, ngọt, béo. Đĩa gà ráo, các loại rau ăn giòn, thịt gà mềm, trình bày đẹp, hấp dẫn.

65. Gà tay cầm

Nguyên liệu:

- Ức gà (không xương, không da): 150g
- Củ năng: 50g
- Nấm hương tươi: 50g
- Ngô non: 50g
- Đậu Hà Lan: 50g
- Súplơ trắng: 50g
- Cải thìa: 50g
- 1 bát nước dùng, 1 thìa cà phê hành tím băm, dầu hào, dầu vừng, hạt nêm, bột năng.

Cách làm:

Bước 1:

Gọt củ năng, rửa sạch. Rửa nấm hương tươi qua nước muối nhạt, bỏ cuống. Tỉa hoa cà rốt cánh dày 0,5cm. Đậu Hà Lan tước xơ. Tách súp lơ thành miếng vừa ăn. Cải thìa chẻ đôi. Ngô non cắt khúc. Tất cả rửa sạch, trụng sơ qua nước sôi.

Rửa sạch gà thái miếng vuông.

Bước 2:

Phi hành tím, xào săn gà, cho rau củ và nước dùng, nêm 1 súp dầu hào, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê dầu vừng, cho bột năng pha loãng vào.

Đặt niêu đất lên bếp, cho hỗn hợp thịt gà vào, nấu thêm vài phút, tắt bếp.

Khi ăn dùng với nước tương.

66. Gà xào cải bó xôi

Nguyên liệu:

- Ức gà (không xương, không da): 150g
- Cải bó xôi: 300g
- Nấm đông cô: 4 tai
- Tỏi: 4 tép
- Bột năng, hạt nêm, tiêu, dầu hào, dầu ăn, nước dùng.

Cách làm:

Bước 1:

Rửa sạch gà, cắt dày lát 0,5 cm, ướp với 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê bột năng, 1/4 cà phê hạt tiêu. Bóc tỏi, rửa sạch, băm nhuyễn. Nấm đông cô ngâm trong nước ấm cho mềm, rửa sạch, thái lát mỏng. Cải rửa sạch, cắt khúc dài 5 cm, trụng sơ, vớt ra ngâm trong nước lạnh.

Bước 2:

Phi tỏi, xào gà hơi săn, tiếp đến cho nấm đông cô và cải bó xôi vào. Cho 1 thìa canh nước dùng, nêm lại vừa ăn.

Xào thêm 2 phút, rưới 1 thìa súp dầu hào, đảo đều, tắt lửa.

67. Thịt gà ninh măng tươi

Nguyên liệu:

- Thịt gà làm sẵn: 500g
- Măng củ luộc: 150g

- Miến: 20g
- Mỡ gà: 50g
- Hành hoa: 5-6 cây
- Hành khô: 1 củ
- Nước lã: 2 lít
- Nước mắm, bột canh, hạt tiêu, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Chọn gà mái béo thịt chắc, không già, chặt miếng to bỏ vào cùng với 2 lít nước đun sôi hớt sạch bọt váng, đập dập hành khô bỏ vào, giảm nhiệt để sôi lăn tăn.

Măng củ luộc (mua sẵn) thái miếng 3 x 4 x 0,5cm đem luộc lại thay vài lượt nước, bỏ vào xoong khác, thái nhỏ mỡ gà cho vào, nêm đủ gia vị. Đặt lên bếp om nhỏ lửa làm măng mềm và ngấm béo. Miến, hành hoa làm như món ninh khác.

Khi gà chín mềm róc xương mới vớt măng thả vào ninh lẫn, nêm đủ gia vị, để sôi lại một lúc, nêm mì chính, bỏ gốc hành, miến là được. Múc vào hai bát to, miến gốc hành bày vắt lên trên, chan ngập nước, rắc tiêu. Ăn nóng.

Nếu không có mỡ gà thay bằng vài thìa mỡ nước hay dầu ăn.

68. Vịt xáo măng

Nguyên liệu:

- Vịt bầu: 2,5kg
- Mùi tàu: 5g

- Măng chua: 200g
- Mỡ nước: 15g
- Hành củ có dọc: 30g
- Rau mùi: 5g
- Muối, nước mắm, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt vịt (bỏ xương), thịt ba chỉ rửa sạch, luộc chín thái chỉ. Xương lợn, xương vịt nấu nước dùng. Giò lụa thái chỉ, trứng tráng mỏng thái chỉ, miến cắt khúc chần chín. Rau thơm nhặt, rửa sạch, thái nhỏ, xà lách rửa sạch thái nhỏ, trộn lẫn với rau thơm. Khế rửa sạch, thái miếng mỏng, gừng gọt vỏ rửa sạch thái mỏng hoặc thái chỉ, chanh bổ miếng nhỏ, ớt thái khoanh mỏng. Khế gừng, chanh, ớt bày vào một đĩa, mỗi thứ một góc.

Bước 2:

Nước dùng đun sôi, lọc trong nước, nêm nước mắm, muối, gừng, hành (nướng), mì chính vừa ăn. Khi ăn bày miến vào bát, bày thịt vịt, trứng gà, thịt ba chỉ lên trên, mỗi thứ một góc, dội nước dùng nóng. Ăn kèm với rau sống, chanh, ớt, khế, gừng, nước mắm.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt vịt vàng, trắng bóng hấp dẫn, trứng vàng, nổi mùi gừng, hành, nước dùng trong, vị ngọt, thịt mềm.

69. Vịt nấu dứa

Nguyên liệu:

- Thịt vịt bầu béo: 500g
- Dứa chín tới: 400g
- Hành khô: 20g
- Tỏi khô: 10g
- Mỡ nước: 15g
- Bột đao: 7g
- Rượu trắng: 20ml
- Rau mùi: 20g
- Đường, nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt vịt chặt miếng to 4 x 4 cm. Ướp muối, mắm, hành tỏi băm nhỏ. Dứa gọt vỏ, bỏ mắt nếu quả to bổ dọc làm đôi hoặc ba, nếu quả nhỏ để nguyên cắt khoanh dày 1 cm.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già cho thịt vịt vào rán vàng vớt cho vào xoong. Cho mỡ vào tiếp đổ dứa vào xào qua trút sang nồi thịt vịt. Đổ nước vào xoong thịt xăm xắp cùng với rượu, đường, muối, nước mắm, tiêu, mì chính đun cho tới khi vịt mềm, cho tiếp bột đao (hoà nước) vào, đảo đều, bột chín trong và sánh sền sệt là được.

Bày thịt vào giữa đĩa hình bầu dục, xung quanh xếp các khoanh dứa, dội nước xốt nấu vịt trùm lên, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt vịt có màu vàng nâu, dứa có màu vàng,

thơm dậy mùi dứa, vị ngon, nổi ngọt, chua nhẹ và béo ngậy. Thịt và dứa mềm nhưng không nát, xốt sánh, mượt.

70. Vịt quay

Nguyên liệu:

- Vịt bầu béo: 1,6kg
- Hành khô: 20g
- Mỡ nước: 100g
- Tỏi khô: 10g
- Mạch nha: 10g
- Muối, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Vịt cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, bỏ hoi, rửa sạch, xát tiêu, muối, hành, tỏi (giã nhỏ) vào trong bụng. Cắt hai chân, cài hai đùi vào bụng.

Mạch nha hoà 30ml nước phết đều lên da vịt, để khô 15 phút. Tiếp tục bôi 2 lần nữa.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho vịt vào quay tới khi vịt có màu đỏ cánh gián, cho hành đập dập và 100ml nước sôi đậy vung kín om nhỏ lửa thêm 10 phút. Khi ăn chặt miếng bày vào đĩa theo hình con vịt, dội xốt sánh lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Da vịt có màu đỏ cánh gián đều khắp, da bóng

mượt, thơm đặc trưng, hấp dẫn, vịt chín mềm, không khô xác, xốt hơi sánh, trình bày đẹp.

71. Vịt gói lá sen

Nguyên liệu:

- Vịt bầu béo (1 con): 2,5kg
- Thịt nạc vai: 150g
- Cốm non: 100g
- Nấm hương: 10g
- Gừng: 20g
- Trứng gà: 1 quả
- Lạp xưởng: 100g
- Hạt sen: 100g
- Nhị sen: 10g
- Tỏi: 10g
- Tiêu, muối, mì chính, lá sen, giấy bạc.

Cách làm:

Bước1:

Vịt làm sạch, mổ moi, rút xương, bỏ chân, đầu, cánh. Đun nước sôi có gừng, muối, thả vịt vào trần qua, lộn vịt ướp muối, tiêu, mì chính.

Hạt sen luộc chín. Nấm hương ngâm nở, thái chỉ. Tim, gan, mề vịt thái miếng vát to bản. Thịt lợn băm nhỏ. Cho thịt, tim, gan, mề, hạt sen, nhị sen, hành tỏi băm nhỏ, trứng, cốm, lạp xưởng thái vát, tiêu, muối, mì chính, xì dầu, nấm hương trộn đều nhồi vào bụng vịt. Định hình con vịt cho đẹp.

Bước 2:

Dùng lá sen (đã lau sạch) gói kín, ngoài cùng gói

giấy bạc, đem bỏ lò, hoặc đem hấp chín. Khi ăn bỏ lá sen bày vào đĩa cắt thành miếng sắp xếp đẹp mắt.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt chín mềm, các nguyên liệu kết dính tốt, vị vừa ăn, thơm dậy mùi sen, cốm và nấm, các vết cắt không vỡ nát.

72. Chim thuôn hành răm

Nguyên liệu:

- Chim ngói: 200g
- Thịt lợn nạc: 50g
- Hành củ tươi: 20g
- Rau răm: 10g
- Hạt tiêu, mì chính, nước mắm, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Chim bóp chết, vặt lông khô, hơ qua lửa cho cháy hết lông tơ, rửa sạch, mổ bỏ nội tạng, lọc lấy thịt thái mỏng, ướp nước mắm, muối, hạt tiêu.

Xương chim băm nhỏ, mịn.

Thịt lợn nạc băm nhỏ, trộn lẫn với xương chim, ướp với nước mắm, hành khô (băm nhỏ), hạt tiêu, mì chính, rồi viên thành từng viên nhỏ bằng quả táo ta.

Hành hoa, rau răm rửa sạch, thái nhỏ.

Bước 2:

Đun 0,5 lít nước sôi, thả các viên thịt trên vào, đậy vung đun nhỏ lửa 10 phút, sau đó để sôi to, đổ thịt chim vào, nêm vừa mắm, muối, mì chính.

Khi ăn múc ra bát, cho hành, rau răm, hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Hành, rau răm xanh, nước trong, nước nhiều hơn cái, các viên thịt tròn đều, không vỡ, thơm mùi hành, răm, vị ngọt đậm.

73. Chim tần

Nguyên liệu:

- Chim câu non (2 con): 1,2kg
- Hạt sen: 40g
- Nấm hương: 10g
- Hành khô: 20g
- Mỡ nước: 30g
- Hành hoa: 30g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Bóp chết chim, làm sạch lông, mổ moi bỏ nội tạng, cắt bỏ 2 chân, xát tiêu, muối, hành (băm nhỏ) vào bụng chim. Lau khô da chim, cài 2 đùi vào bụng.

Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, to thì cắt đôi, nhỏ để nguyên. Hành hoa rửa sạch cắt khúc dài 7cm chần qua. Hạt sen bóc vỏ, bỏ tâm, luộc chín.

Hành khô bóc vỏ, nhỏ để nguyên, to cắt đôi.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho chim vào xào qua, xếp vào liễn sứ, xếp hành củ, hạt sen, nấm hương phủ kín chim, thêm 200ml nước sôi có pha mắm và mì chính (hoặc nước gừng). Đậy vung kín, rồi đem tần đến khi thịt chim và hạt sen chín mềm là được.

Rắc hạt tiêu và hành chần lên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Chim màu nâu, hạt sen trắng, thơm, dậy mùi nấm, hành, vị ngon, ngọt đậm của thịt, nước tần trong, chim nguyên vẹn, không vỡ nát, hạt sen mềm.

74. Chim bồ câu quay

Nguyên liệu:

- Chim bồ câu: 1 con
- Mỡ nước: 600g
- Khoai tây: 150g
- Hành khô: 20g
- Tỏi khô: 10g
- Trứng gà: 1 quả
- Nước mắm, muối, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Hành bóc vỏ, thái mỏng. Tỏi bóc vỏ, đập giập, băm nhỏ.

Khoai tây rửa sạch, luộc chín, bóc bỏ vỏ, cho khoai vào bát to, lấy muôi nghiền nhuyễn. Nêm mắm muối, hạt tiêu cho vừa ăn, đem xào với mỡ cho ngấm, cho lòng đỏ trứng vào trộn đều.

Bồ câu bóp chết, vặt lông rồi đem thui qua cho cháy hết lông măng, mổ ruột, rửa sạch, treo cho ráo nước. Lấy sống dao giần xương cho mềm, xát muối, tỏi, hạt tiêu vào mình chim cho đều, để một lúc cho ngấm.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, bỏ chim vào quay, lật trở cho chín vàng đều. Cho hành, tỏi vào đảo thơm, lấy chim ra chặt thành miếng vừa ăn. Ăn với khoai tây nghiền trộn trứng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt chim quay vàng đều, không cháy, ăn mềm, nổi mùi vị thơm ngon đặc trưng của món thịt quay.

75. Chim ngói hầm cốm

Nguyên liệu:

- Chim ngói: 2 con
- Hành khô: 1 nhánh
- Hạt sen tươi: 20 - 30 hạt

- Cốm tươi: 50g
- Hành hoa: 2 - 3 nhánh
- Miến: 2 - 3 sợi
- Nấm hương: 4 - 5 tai
- Mỡ nước (hay dầu ăn): 3 thìa
- Muối, bột canh, hạt tiêu, hành khô

Cách làm:

Bước 1:

Chọn chim béo, làm chết, vặt sạch lông, hơ qua lửa cho cháy hết lông tơ, mổ moi, bỏ nội tạng rửa sạch, ướp bột canh, hạt tiêu vào bụng chim, cài cổ, cánh, chân lại cho gọn.

Hạt sen bóc bỏ vỏ cứng và màng lụa, thông tâm rửa sạch. Nấm chọn những cái tai cúp nhỏ đều, ngâm nở, cắt bỏ chân. Hành hoa cắt bỏ rễ và lá, chỉ lấy đoạn gốc độ 7 - 8 cm, rửa sạch. Miến rửa sạch cắt dài tương đương với gốc hành.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, bỏ chim vào rán vàng đều phía ngoài, vớt sang xoong. Mỡ còn lại, phi thơm hành khô (băm nhỏ), đổ một muôi nước (độ 1/4 lít) đun sôi, nêm đủ gia vị trút vào xoong chim, đậy vung đun nhỏ lửa, đến khi thịt chim chín mềm mới bỏ nấm và hạt sen hầm lẫn đến lúc thịt chim nhừ. Cuối cùng, cho cốm, miến, gốc hành hoa để sôi lại là được. Bắc ra, bày múc vào bát to, miến, hành hoa vắt lên trên, rắc thêm hạt tiêu, ăn nóng

với cơm gạo mùa mới.

76. Chim om nấm

Nguyên liệu:

- Chim câu non: 1kg
- Mỡ nước: 50g
- Thịt nạc vai: 100g
- Nấm hương: 10g
- Mộc nhĩ: 5g
- Hành khô: 20g
- Hành tươi: 20g
- Hạt sen: 20g
- Rau mùi: 40g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Chim bóp chết hoặc dìm vào nước cho chết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rút xương lọc lấy thịt còn dính ở xương băm nhỏ lẫn với thịt lợn, ướp tiêu, muối, hành băm nhỏ.

Hạt sen luộc chín. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở (để lại 1/2 số nấm hương), rửa sạch, băm nhỏ cùng với mì chính, nhồi vào chim, khâu kín.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, rán qua chim, bỏ vào nồi cùng với số nấm còn lại, thêm nước, om nhỏ lửa, gần chín cho thêm nước mắm, mì chính.

Bày chim vào bát to hoặc đĩa sâu lòng, rắc hạt

tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Chim có màu nâu vàng, nổi mùi thơm của nấm, hành, vị ngọt đậm, chim nguyên vẹn, không vỡ nát, nhân kết dính tốt.

IV- CÁC MÓN CHẾ BIẾN TỪ THỊT DÊ, THỊT CHÓ, THỊT THỎ

77. Tái dê

Nguyên liệu:

- Thịt dê thui: 500g
- Hành hoa: 100g
- Riềng: 50g
- Gừng: 50g
- Củ xả: 50g
- Tương: 100ml
- Vừng: 30g
- Đường, rau ngổ, rau thơm, muối, mì chính.

Cách làm:

Thịt dê thái miếng mỏng, to bản (bằng 1/2 bao diêm) trộn lẫn với riềng, sả (giã nhỏ), muối rang bày vào đĩa.

Vừng rang thơm giã dập. Rau ngổ, hành hoa cắt khúc bày vào đĩa. Gừng rửa sạch giã nhỏ trộn vào tương, thêm đường, mì chính và vừng.

Khi ăn chấm với nước tương, ăn với rau thơm.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt dê chín tái, có màu hơi bóng, mùi thơm không hôi. Tương hơi sánh, đồng nhất, thơm mùi gừng, vị hơi mặn, ngọt.

78. Dê nấu cà ri

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 1kg
- Mỡ nước: 50g
- Cà chua: 200g
- Tỏi khô: 30g
- Củ sả: 3g
- Hạt mùi: 10g
- Hành khô: 20g
- Hạt tiêu, muối, nước mắm, ớt tươi, đường, bột cà ri.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt dê thái miếng to bằng bao diêm, ướp bột cà ri, nước mắm, hành, tỏi, củ sả băm nhỏ, hạt tiêu, rau mùi.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo để nóng già, cho hành, tỏi, ớt băm nhỏ, cho thêm cà chua băm nhỏ vào xào qua. Cho thịt dê vào xào cho săn thịt, cho thêm nước sôi vào xâm xấp đậy vung đun nhỏ lửa, thịt chín nhừ là được.

Yêu cầu thành phẩm:

Màu vàng tươi, thơm nổi mùi cà ri, hạt mùi, vị ngọt và cay, có một chút sốt, thịt nhừ.

79. Thịt chó hấp

Nguyên liệu:

- Thịt chó: 1kg
- Riềng: 100g
- Mẻ: 150g
- Nghệ: 50g
- Mắm tôm: 20g
- Xì dầu: 200g
- Tiết loãng: 200g
- Rau thơm, húng chó, sả, chanh, ớt.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt chó thui rút xương thái miếng to 200-300g, ướp nước nghệ, mẻ, mắm tôm, gừng, sả giã nhỏ, xì dầu và tiết loãng để vài giờ cho ngấm đều.

Bước 2:

Cho thịt vào hấp cách thuỷ, thịt chín tới lấy ra thái miếng mỏng bày ra đĩa. Ăn nóng kèm rau ngổ và húng, bánh đa chấm muối chanh ớt hoặc mắm tôm chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt màu nâu sẫm. Thơm mùi rềng, mẻ, vị vừa, còn nguyên miếng, không nhũn nát, thịt chín tới.

80. Thịt chó xào lăn

Nguyên liệu:

- Thịt chó thui: 1,5kg
- Mỡ nước: 100g
- Riềng: 100g
- Mẻ: 150g
- Nghệ: 50g
- Mắm tôm: 10g
- Xì dầu: 20g
- Hành khô: 20g
- Tỏi khô: 10g
- Rau ngổ, húng: 100g
- Tiết loãng: 200g
- Nước mắm, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt chó thui lọc bỏ xương, thái miếng to bản, ướp nước nghệ, mắm tôm, sả giã nhỏ, xì dầu, nước mắm, để 2-3 giờ cho ngấm.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo để nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào cháy cạnh, gần được cho ít tiết loãng vào nêm vừa nước mắm, mì chính xúc ra ăn nóng, kèm rau húng, ngổ.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt màu nâu sẫm, thơm mùi rềng, mẻ, vị vừa, đĩa thịt khô, chín mềm, không dai.

81. Thịt chó nướng chả

Nguyên liệu:

- Thịt chó thui: 1,5kg
- Riềng: 100g
- Xì dầu: 10g
- Nghệ: 50g
- Hành hoa: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Lạc: 100g
- Hạt tiêu, sả, rau húng, ngổ, nước mắm.

Cách làm:

Bước 1:

Chọn thịt ở phần ngực, lưng và bụng, thái mỏng, vừa phải cho vào ướp riềng, sả giã nhỏ, nước nghệ, mẻ, xì dầu, nước mắm vài giờ cho ngấm.

Bước 2:

Xiên thịt thành xâu nướng trên than hoa, thỉnh thoảng rưới mỡ nước, bày chả ra đĩa, phi thơm hành hoa đổ lên trên, rắc lạc rang giã giập. Ăn nóng kèm rau thơm.

Yêu cầu thành phẩm:

Chả nướng màu vàng, mùi thơm của riềng, mẻ, thịt thái đều miếng, không khô.

82. Dồi lòng chó

Nguyên liệu:

- Mỡ chó: 50g
- Phổi chó: 500g
- Thịt chó nạc: 200g
- Xì dầu: 50ml
- Mắm tôm: 10g
- Mẻ: 50g

- Ruột non: 200g
- Đậu xanh: 200g
- Lạc rang: 200g
- Tiết chó: 200g
- Hành hoa: 100g
- Hành khô: 100g
- Riềng, rau răm, xương sông, lá lốt, lá mơ, chanh quả, ớt quả, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Phổi, mỡ, thịt băm nhỏ, ướp mắm tôm, xì dầu, nước mẻ, nước riềng, mì chính để cho ngấm.

Hành khô bóc vỏ băm nhỏ, hành hoa cắt ngắn. Lạc rang vàng, bỏ vỏ, giã giập.

Đậu xanh rang vàng, giã nhỏ, rây mịn.

Các thứ rau rửa sạch, để ráo, băm nhỏ.

Bước 2:

Trộn tất cả các thứ trên nhồi vào ruột non (chú ý để ruột non liền với dạ dày), buộc chặt lại, cho vào nồi xáo luộc chín, khi luộc không cần phải tiêm. Khi lòng chín vớt ra để ráo, lấy ống tre to quấn vòng quanh, nướng trên than hồng, lấy lông gà phết mỡ chó hoặc mỡ lợn lên trên nướng cho vàng, thái miếng vừa ăn, ăn nóng, chấm với mắm tôm đánh nổi với chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Dồi có màu nâu thẫm. Vị béo, bùi, thơm. Không bị nứt vỡ, vết cắt mịn.

83. Xáo chó

Nguyên liệu:

- Các loại xương (sườn, ống, thủ chó): 2kg
- Nước mắm: 20ml
- Xì dầu: 20ml
- Mắm tôm: 10g
- Riềng: 100g
- Răm: 100g
- Mỡ nước: 100g
- Mẻ, hành hoa, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Các loại xương chặt miếng bằng bao diêm ướp nước mẻ, mắm tôm, riềng giã nhỏ để cho ngấm chừng 1 giờ.

Hành răm rửa sạch, thái nhỏ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, đảo qua xương, đổ nước, đun nhỏ lửa cho sôi, đậy vung đun nhỏ lửa cho nhừ, ninh khoảng 2-3 giờ. Khi xương nhừ nêm nước mắm, mì chính cho vừa, cho hành răm, múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Sản phẩm có màu vàng trong, thơm, ngọt, béo, nước và cái bằng nhau, thịt nhừ.

84. Thịt chó nấu dựa mận

Nguyên liệu:

- Thịt chó thui: 1kg
- Mỡ nước: 50g
- Tiết chó: 250g
- Riềng: 50g
- Mẻ: 50g
- Sả: 50g
- Nghệ: 50g
- Mắm tôm: 20g
- Nước mắm, mì chính, xì dầu, rau ngổ, húng.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt chó thui rút xương bỏ riêng, chặt miếng to bằng bao diêm. Sả, riềng giã nhỏ, nghệ giã nhỏ lọc lấy nước, mẻ nghiền nhỏ lọc lấy nước.

Thịt chó ướp sả, riềng, nước nghệ, mẻ, mắm tôm, xì dầu bóp cho ngấm 10-15 phút.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo để nóng, đổ thịt vào xào săn, múc nước luộc thịt cho vào chảo cho săn chắc thịt. Đậy vung đun nhỏ lửa cho cạn nước. Khi thịt chín nhừ cho tiết vào đảo đều, nêm nước mắm, mì chính, tiết chín bắc ra, ăn nóng kèm với rau ngổ, húng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt màu mận chín đỏ, thơm, ngon, ngọt, nước xâm xấp, sánh, thịt nhừ.

85. Thịt thỏ nấu sốt vang

Nguyên liệu:

- Thịt thỏ: 1kg
- Rượu vang đỏ: 100ml
- Hành khô: 50g
- Tỏi khô: 10g
- Cà chua: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Bột mì: 30g
- Hạt tiêu, mì chính, đường.

Cách làm:

Bước 1:

Thỏ lột da, không rửa, chặt miếng to, ướp tiêu, muối và 1/2 số rượu, để ngấm. Hành tỏi bóc vỏ đập dập. Cà chua rửa sạch bổ đôi, bỏ hạt, băm nhỏ.

Bước 2:

Phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào săn, cho thêm ít nước sôi xâm xấp, đậy vung đun nhừ.

Lấy một chảo khác phi thơm hành tỏi cho cà chua vào đảo đều, đổ một ít nước đun cho kỹ, đổ ra bát, rửa sạch chảo.

Cho mỡ vào chảo, xào bột mì cho vàng, đổ nước cà chua vào đun kỹ, nêm đường vào nước mắm đổ vào nồi thịt thỏ, cho nốt số rượu còn lại khuấy đều, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Màu sắc đỏ nâu, thơm mùi rượu, vị vừa ăn, thịt còn nguyên không nhũn nát, thịt mềm, sốt sánh vừa.

86. Thịt thỏ rán

Nguyên liệu:

- Thịt thỏ: 2kg
- Hành khô: 50g
- Tỏi khô: 20g
- Lạc: 100g
- Trứng gà: 4 quả
- Mỡ nước: 500g
- Nước mắm: 50ml
- Chanh, ớt tươi, xà lách, rau mùi, đường, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt thỏ lột da, mổ bỏ nội tạng, không rửa, lau khô, chặt làm bốn, lọc lấy thịt nạc thái miếng to bản mỗi bề 5cm, ướp hành, tỏi, băm nhỏ, nước mắm, hạt tiêu, đường. Lạc rang xát vỏ, giã dập.

Đập trứng đánh tan, cho 1/2 lạc rang giã dập vào trộn lẫn, đổ trứng vào thịt thỏ trộn đều.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo để nóng già, cho thịt vào rán chín vàng đều.

Các loại rau thơm, xà lách bày ở dưới đĩa, xếp thịt rán lên trên, rắc 1/2 lạc rang còn lại vào đĩa, ăn nóng kèm với nước mắm chanh, ớt, đường, mì chính.

Yêu cầu thành phẩm:

Màu sắc màu vàng rơm, mùi thơm, vị ngon, nước chấm hơi cay, chua ngọt, thịt chín tới, không xác.

V- CÁC MÓN CHẾ BIẾN TỪ CÁ,

87. Cá kho tộ

Nguyên liệu:

- 500g cá bông lau.
- 100g thịt ba chỉ.
- 2 củ sả, nhánh nhỏ gừng, 2 củ hành khô, 2 quả ớt tươi. Muối, tiêu, mì chính, đường, dầu hào, xì dầu, dầu rán, hành hoa trang trí.

Cách làm:

Bước 1:

- Đường chưng thành nước hàng, tiêu đen đập dập, gừng thái lát 1 củ, 1 củ đập dập. Hành khô thái lát phi thơm một nửa.
- Thịt ba chỉ luộc chín thái lát, cá sơ chế cắt khúc, ướp muối, nước hàng, sau đó đem qua chao dầu.

Bước 2:

- Phi thơm hành khô, sả, gừng, tiêu, cho nước dùng đun sôi, nêm muối, xì dầu, mì chính, đường, dầu hào cho vừa. Nếu nước pha màu nhạt cho chút nước hàng cho có màu hơi nâu, có thể thay nước hàng bằng xì dầu đen thì ngon hơn.
- Lấy tô đất xếp sả cắt khúc xuống đáy, sau đó xếp thịt ba chỉ, rồi đến cá, ớt tươi. Dội nước đã pha ngập cá rồi đun sôi cho ngấm. Sau đó, đun nhỏ lửa cho đến khi gần cạn nước còn lại ít xốt hơi sánh.

Rắc chút hành hoa, hành phi thơm trang trí.

88. Cá kho khô

Nguyên liệu:

- Cá trôi: 1kg.
- Riềng: 150g.
- Mỡ nước: 30g.
- Đường: 30g.
- Nước mắm, muối, xì dầu.

Cách làm:

Bước 1:

Cá móc bỏ mang, chặt bỏ đuôi, vây, đánh rửa sạch, mổ bỏ ruột, cắt khúc đem ướp ít muối, thỉnh thoảng xóc lên cho cá ngấm đều.

Bước 2:

Lấy nửa số đường trên thắng nước hàng có màu đỏ cánh gián.

Xếp một lớp riềng xuống đáy nồi, còn lại xếp đều với cá lên trên. Cho xì dầu, nước mắm (vị vừa ăn), đường, nước hàng vào rồi đậy vung, đun sôi. Chế thêm nước sôi cho ngấm cá, đun nhỏ lửa tới khi nước còn 1/3 rưới mỡ vào, đun vừa cạn là được.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá kho nhừ xương, thịt cá chắc khô, màu cánh gián, mùi thơm đặc trưng, vị đậm vừa ăn.

Ghi chú:

Với cá trắm, cá chép, cá quả cũng kho khô như trên. Nếu có nước hàng sẵn thì bớt một nửa số đường.

89. Cá kho riềng

Nguyên liệu:

- Cá chép to: 700g
- Riềng: 100g
- Mỡ nước: 30g
- Đường: 20g
- Nước mắm: 50ml
- Hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Đường thắng nước hàng có màu đỏ cánh gián.

Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột và màng đen trong bụng, rửa sạch, cắt khúc 3-4cm (nếu dày quá thì chẻ đôi), ướp muối, sau đó tẩm, ướp tiếp nước mắm, nước hàng, tiêu. Riềng gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng lót dưới đáy nồi một lớp mỏng rồi xếp cá lên có xen lẫn riềng. Đổ hết nước ướp cá vào.

Bước 2:

Đun to lửa để sôi 10-15 phút, đổ thêm nước sôi xâm xấp, đậy vung đun nhỏ lửa cho tới khi cạn nước, xương cá mềm thì rưới mỡ nước và rắc hạt tiêu. Bày vào đĩa ăn nóng hoặc nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá màu nâu đỏ, nổi vị thơm của riềng, thơm nhẹ của tiêu, không tanh, vị mặn dịu, béo, thịt cá

chắc, xương mềm dừ, ít nước hơi sánh.

90. Cá trê kho gừng

Nguyên liệu:

- Cá trê: 500g
- Gừng (1 nhánh): 50g
- Nước tương (hay nước mắm): 3 thìa
- Mỡ nước (hay dầu ăn): 2 thìa
- Bột canh, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Làm chết cá, cho muối hay tro bếp tuốt, rồi rửa bằng nước nóng cho sạch nhớt. Móc bỏ hoa khế trong đầu và cắt bỏ hai cục máu tanh ở cuống ngạnh, chặt bỏ mõm và ngạnh gai, mổ bỏ ruột, cắt khúc 3 - 4 cm, xóc muối để ráo rồi mới ướp kỹ với bột canh và nước tương.

Bước 2:

Gừng cạo vỏ, thái mỏng bỏ vào xoong cùng với nước (đủ ngập cá) đun sôi, bỏ cá đã ướp vào để sôi lại. Đậy vung đun nhỏ lửa, nước cạn bớt mới cho mỡ nước, tiếp tục đun để nước vừa cạn ráo là được. Bắc ra mở vung cho nguội.

Ghi chú:

Các loài không vẩy khác như: trạch, lươn, cá

nheo, cá ngạnh cũng kho theo cách này, riêng cá nheo, cá ngạnh dùng riềng thay gừng.

91. Cá ngừ lúc lắc

Nguyên liệu:

- Cá ngừ: 150g
- Khoai tây: 200g
- Xà lách: 1 cây
- Ớt Đà Lạt: 1 quả
- Nước tương: 1 thìa súp
- Bột canh: 1 thìa súp
- Bột nêm: 1 thìa súp
- Tương ớt: 1 thìa súp.

Cách làm:

Bước 1:

Gọt vỏ khoai tây, rửa sạch, ngâm với nước muối pha loãng để khoai không bị thâm đen. Vớt khoai ra rổ, để ráo nước, thái miếng vuông vừa ăn.

Rửa ớt Đà Lạt, thái miếng vuông vừa ăn. Tách lá xà lách, rửa sạch, để ráo.

Ướp cá với nước tương, một chút bột năng, để khoảng 15 phút cho cá ngấm gia vị.

Bước 2:

Đun nóng dầu ăn cho khoai tây vào rán vàng, vớt ra để ráo.

Đun nóng chảo dầu khác, cho cá ngừ vào xào thật nhanh, cho ớt Đà Lạt vào đảo đều, nêm gia vị vừa ăn.

Xếp xà lách, khoai tây ra đĩa, cho cá ngừ lúc lắc lên trên, chấm kèm tương ớt.

92. Cá ngừ xào đậu que

Nguyên liệu:

- Cá ngừ philê: 150g
- Đậu que: 200g
- Bột nêm: 1 thìa súp
- Đường: 1/2 thìa súp
- Dầu ăn: 1 thìa súp
- Tương ớt: 1 thìa súp
- Tỏi: 3 tép
- Cà chua: 1 quả
- Nước tương: 1 thìa súp.

Cách làm:

Bước 1:

Rửa cá ngừ, để ráo nước, thái dầy khoảng 1,5 cm, ướp với chút bột nêm. Tỏi bóc vỏ, thái mỏng, tước bỏ xơ đậu que, rửa sạch, bẻ đôi, cắt múi cà chua.

Bước 2:

Đun nóng dầu ăn, phi thơm tỏi, cho đậu que, cá ngừ vào xào. Đậu que gần chín, cho cà chua vào xào 5 phút, nêm gia vị, cho tương ớt vào trộn đều.

Dọn cá xào ra đĩa, chấm kèm nước tương rất ngon.

93. Cá ngừ hấp ớt xanh

Nguyên liệu:

- Cá ngừ: 1 khúc
- Ớt xanh: 3 quả
- Nước mắm: 1 thìa súp
- Tiêu: 1/2 thìa cà phê
- Bột nêm: 1 thìa cà phê
- Dầu ăn: 2 thìa cà phê
- Đường: 2 thìa cà phê
- Hành tím: 3 củ.

Cách làm:

Bước 1:

Rửa cá ngừ, để ráo nước, ướp với nước mắm, bột nêm, tiêu đường, dầu ăn. Rửa ớt, chẻ đôi theo chiều dọc, bỏ hạt, thái thật nhuyễn, bóc vỏ hành tím, thái mỏng.

Bước 2:

Đặt xửng lên bếp, xếp đĩa cá vào, rắc ớt xanh lên trên cá, đậy nắp lại, hấp khoảng 12 phút.

Bày cá ra đĩa, dùng nóng với cơm.

94. Cá om riềng mẻ

Nguyên liệu:

- Cá lăng (hoặc cá quả): 500g
- Riềng: 50g
- Mẻ: 50g
- Nghệ: 20g
- Mỡ nước: 30g
- Hành củ tươi: 40g
- Tỏi: 20g
- Rau răm: 15g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Cá đánh vẩy (nếu có), cạo sạch nhớt, bỏ mang, ruột, vây, cắt khúc ngắn (3-4cm) ướp muối, nước mắm. Riềng gọt vỏ, giã nhỏ. Nghệ rửa sạch giã nhỏ, vắt lấy nước, mẻ nghiền nhỏ, lọc bỏ bã. Hành củ băm nhỏ, dọc rửa sạch thái khúc. Rau răm rửa sạch thái nhỏ, tỏi bóc vỏ băm nhỏ, ớt băm nhỏ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán vàng thật nhanh, vớt ra. Phi thơm hành tỏi, cho nước nghệ, riềng, mẻ, ớt, mắm, nước đun sôi thả cá vào đậy vung kín, om nhỏ lửa 20 phút, nêm mì chính, dọc hành, rau răm.

Bày cá vào đĩa sâu lòng đổ nước om trùm lên. Cho ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá có màu vàng của nghệ, nổi mùi thơm của riềng, mẻ, rau răm, vị hơi ngọt, cá mềm nhưng không nát, có nước xốt hơi sánh.

95. Cá trê om rau cần

Nguyên liệu:

- Cá trê (2 con): 400g
- Mẻ: 2 thìa
- Rau cần: 1 bó
- Hành, tỏi khô: mỗi loại 2-3 nhánh
- Tỏi tươi (tỏi ta): 1 cây

- Cà chua: 1 quả
- Thìa là, cải cúc: mỗi loại 3-4 cây
- Mỡ nước (hay dầu ăn): 4-5 thìa
- Nước mắm, bột canh, hạt tiêu, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Chọn và sơ chế cá như để om với riềng, mẻ ở trên. Ướp kỹ với nước mắm, bột canh, mẻ và hạt tiêu.

Các thứ rau (thìa là*, cải cúc, tỏi ta, rau cần) nhặt rửa sạch, cắt khúc độ 5-6 cm. Cà chua vắt bỏ hột, thái miếng.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, bỏ cá vào rán hơi vàng, cho hành tỏi khô băm nhỏ và cà chua, nêm đủ gia vị vừa ăn. Đậy kín vung om nhỏ lửa, khi cá chín kỹ, nước om vừa cạn ráo mới bỏ các thứ rau vào om lẫn, rau vừa chín tới, nêm mì chính là được. Múc vào đĩa sâu, rắc thêm hạt tiêu, ăn nóng.

Ghi chú:

Ngoài cá trê om rau cần, cá quả om rau cần cũng là món ăn thời vụ hấp dẫn. Vì mùa rau nhiều cũng là thời điểm cá quả béo.

---

* Thì là (BT).

96. Cá chép om dưa

Nguyên liệu:

- Cá chép: 1 con
- Dưa chua, tiêu trắng, muối, hạt nêm, mì chính, tỏi, hành lá, thì là, cà chua, mỡ lợn, nước xương (gà hoặc lợn), lạc, ớt đỏ, mắm, đường, hành khô.

Cách làm:

Bước 1:

Cá chép sơ chế làm sạch, bỏ vảy, bỏ lòng, ruột bên trong, khía nhẹ 2 bên thân cá 4 vệt. Dưa chua vắt cạn nước, bỏ riêng nước chua và dưa.

Hành lá, thì là rửa sạch, thái 4 cm. Hành khô rửa sạch, băm nhỏ. Cà chua rửa sạch, thái bổ cau. Mỡ lợn rửa sạch, thái miếng. Ớt rửa sạch, thái miếng nhỏ. Lạc rang chín, đập dập.

- Tẩm ướp cá: rắc lên 2 thân cá 1 thìa cà phê tiêu trắng, muối, mì chính, ướp trong vòng 15 phút.

Bước 2:

Rán vàng mỡ lợn, để riêng mỡ và tóp mỡ.

Phi thơm tỏi với mỡ lợn, cho tóp mỡ, dưa chua vào đảo cùng, khi dưa săn, cho cà chua vào, đồng thời cho hạt nêm vào đảo cùng.

Khi đã khô, cho lạc đập dập, 3 muôi nước dưa chua, 5 muôi nước xương vào, đun sôi. Khi sôi, cho

ớt, 1 thìa canh mắm, 1 thìa cà phê đường, cho cá vào đun cùng.

Phi thơm hành khô cho vàng, rắc lên trên cá hành lá, thì là, hành khô, bày ra đĩa, ăn nóng.

97. Cá xào hành nấm

Nguyên liệu:

- Cá quả, nấm hương, cà chua, tiêu trắng, gia vị, mì chính, cần tây, hành tây, hành lá, tỏi, thì là, bột mỳ, bột năng, 2 quả trứng gà, dầu ăn, xì dầu, dầu hào, ớt.

Cách làm:

Bước 1:

- Cá quả làm sạch, bỏ xương, bỏ da, thái lát chéo. Đầu và xương cá cho vào nồi để ninh làm nước dùng.
- Nấm hương đun sôi, bỏ chân, cắt làm đôi.
- Cần tây, hành tây, thìa là, hành lá rửa sạch, thái cắt khúc.
- Tỏi rửa sạch, đập dập, băm nhỏ.
- Cà chua rửa sạch, thái bổ cau.
- Ớt rửa sạch, thái chỉ.

Bước 2:

Sơ chế:

+ Tẩm ướp cá đã thái lát với hỗn hợp sau:

- 1/2 thìa cà phê tiêu.
- 1/2 thìa cà phê gia vị.
- 1/2 thìa cà phê mì chính.

Ướp trong vòng 15 phút.

Trộn đều hỗn hợp, 3 thìa bột mỳ với 1 thìa bột năng.

Đánh bông 2 quả trứng gà, lăn cá đã tẩm qua trứng, rồi lăn cá qua hỗn hợp bột trên.

Chao cá tẩm bột qua dầu ăn nóng trên bếp.

Bước 3:

- Phi thơm tỏi, cho nấm vào chảo.
- Cho vào chảo 1 thìa canh xì dầu, 2 thìa canh dầu hào, 1 thìa cà phê mì chính.
- Đổ 2 muôi nước dùng đã ninh ở trên vào chảo.
- Rắc vào chảo 1/2 thìa cà phê tiêu, cho tiếp hành tây, cà chua vào, đun sôi.
- Khi nước sôi, đổ vào chảo 2 thìa bột năng đã hòa với 1/2 bát ăn cơm con.
- Tiếp đến, cho cá, cần tây, hành lá, thìa là, ớt vào.
- Đảo đều tay, xúc ra đĩa ăn nóng trong bữa cơm.

98. Cá xào cần tỏi

Nguyên liệu:

- Cá quả (chép, trắm, vược, măng): 500g
- Gừng: 20g
- Hành củ tươi: 50g

- Su hào: 100g
- Cà rốt: 100g
- Cần tây: 100g
- Tỏi tây: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Bột đao: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Cá đánh sạch vẩy, lọc lấy thịt (bỏ da, xương) thái miếng mỏng vừa ướp: nước mắm, gừng đập nhỏ, hành băm nhỏ, hạt tiêu, mỡ nước.

Cần tây nhặt, rửa sạch, đập giập, cắt khúc, tỏi tây nhặt, rửa sạch, chẻ đôi, cắt khúc, cà rốt, su hào gọt vỏ thái miếng mỏng, hành băm nhỏ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già cho cá vào xào săn múc ra. Tiếp tục cho thêm mỡ, phi thơm hành, cho su hào, cà rốt, cần tỏi tây vào đảo nhanh, nêm mắm, muối, mì chính, mỡ nước, xuống chút bột đao, cuối cùng cho cá vào đảo đều.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt cá trắng, các loại rau củ giữ được màu sắc tự nhiên. Có mùi thơm, vị ngon, ngọt của thịt cá.

99. Cá quả xào súp lơ

Nguyên liệu:

- Cá quả: 1kg
- Mỡ nước: 200g
- Cần tây: 50g
- Súp lơ: 800g
- Tỏi tây: 100g
- Cà rốt: 50g
- Rau thì là
- Tiêu, mì chính, nước mắm, hành tỏi khô.

Cách làm:

Bước 1:

Cá quả lọc lấy nạc thái miếng mỏng to bản, ướp mắm, tiêu và 1/2 thìa bột đao để ngấm.

Súp lơ thái miếng, rửa sạch chần qua nước sôi.

Cà rốt cạo vỏ rửa sạch, thái miếng.

Cần tỏi tây rửa sạch bổ đôi cắt khúc ngắn.

Bước 2:

Phi thơm hành tỏi khô, cho cá vào xào chín xúc ra, cho tiếp mỡ vào chảo xào cà rốt, súp lơ gần chín đổ cần tỏi tây vào xào chín tới, trút cá vào đảo đều nêm vừa gia vị, cho bột đao, xúc ra đĩa rắc tiêu, rau thìa là thái nhỏ, ăn nóng.

100. Cá điêu hồng xốt chua cay

Nguyên liệu:

- Cá điêu hồng: 400g
- Nấm rơm: 100g
- Rau cải xoong: 20g
- Cà rốt: 1 củ nhỏ
- Bột đao: 2 thìa cà phê
- Muối, nước mắm, mì chính, hành tỏi khô, dầu ăn, hạt tiêu, giấm,

đường, ớt.

Cách làm:

Bước 1:

- Cá móc mang, cắt vây, bỏ ruột, rửa sạch, cho một ít muối vào ướp khoảng 15 phút rồi rửa lại, để ráo nước.
- Nấm rơm rửa sạch, để ráo nước.
- Rau cải xoong nhặt rửa sạch, để ráo nước.
- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa để trang trí.
- Hành tỏi khô bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.
- Ớt rửa sạch, bỏ hạt, băm nhỏ, 1 quả để tỉa hoa.

Bước 2:

- Bắc chảo lên bếp, đun sôi dầu, thả cá vào rán vàng 2 mặt, đun lửa nhỏ để cá chín kỹ từ trong ra ngoài.
- Rau cải xoong xếp dưới đĩa, bày hoa cà rốt xung quanh, cá chín bày lên trên, miệng cá đính hoa ớt đã tỉa cho thêm phần hấp dẫn.

Làm nước xốt:

- Phi thơm hành tỏi, cho 2 thìa xúp nước mắm, 1 thìa đường kính, 3 thìa giấm, 1 thìa ớt băm nhỏ, 1 chén nước vào đun sôi cho tan đường, thả nấm vào, hòa bột đao với nước cho tan rồi đổ vào đun sôi lại, nêm hạt tiêu vào là được.
- Đổ nước xốt lên trên đĩa cá, ăn nóng.

101. Cá viên xốt cà

Nguyên liệu:

- Phi lê cá bỏ da: 450g
- Bột mì: 4 muỗng canh
- Hành ngò cắt nhỏ: 2 muỗng canh
- Cà chua băm nhỏ: 400g
- Nấm rơm cắt nhỏ: 50g
- Muối: 1 muỗng cà phê
- Đường: 2 muỗng canh
- Tiêu: 1 muỗng cà phê
- Quả đậu Hà Lan luộc chín: 200g.

Cách làm:

Bước 1:

Cắt phi lê cá thành từng miếng lớn, cho vào máy xay nhuyễn cùng với bột mì, tiêu, muối, hành, ngò cắt nhỏ.

Chia cá thành 16 phần, vo viên lại.

Bước 2:

Cho cà chua băm nhỏ, nấm cắt nhỏ, 3 muỗng canh nước nóng, đường vào trong chảo, nấu trên lửa vừa cho đến lúc cà chua và nấm mềm. Cho cá viên vào, đậy nắp kín và nấu lửa nhỏ 10 phút cá chín.

Bày cá viên xốt cà ra đĩa, dọn dùng với quả đậu Hà Lan luộc.

102. Cá viên tuyết hoa

Nguyên liệu:

- Cá đã lọc bỏ xương: 1kg
- Giò sống: 100g
- Trứng gà: 2 quả
- Mỡ phần: 100g

- Thìa là: 50g
- Mỡ (dầu): 300g
- Ruột bánh mì: 200g
- Hành khô: 20g
- Chanh: 1 quả
- Tiêu, muối, mì chính, nước mắm.

Cách làm:

Bước 1:

Cá sơ chế sạch, bỏ hết xương và da, giã nhuyễn. Mỡ phần thái hạt lựu. Thìa là rửa sạch vẩy nước, thái nhỏ, hành khô băm nhỏ.

Ruột bánh mì băm nhỏ.

Trộn cá với mỡ phần, lòng trắng trứng, giò sống, thìa là, hành khô, tiêu, nước mắm, mì chính quật mạnh cho cá dẻo.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già. Bóp cá thành từng viên nhỏ vào khay ruột bánh mì lắc đều cho ruột bánh mì bám vào cá đều. Thả vào mỡ nóng, rán vàng giòn. Ăn nóng kèm nước chấm chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Viên cá có màu vàng sáng, kích thước đều nhau, ruột bánh mì giòn, viên cá ăn ngọt.

103. Cá xốt ngũ liễu

Nguyên liệu:

- Cá quả (2-3 con): 1kg
- Tỏi tây: 100g
- Thịt nạc vai: 100g
- Hành khô: 30g
- Hành hoa: 100g
- Cà rốt: 100g
- Ớt tươi: 3 quả
- Gừng non: 30g
- Rau thì là: 100g
- Trứng: 2 quả
- Giấm chua: 50ml
- Mỡ nước: 300g
- Nấm hương: 10g
- Bột đao: 100g
- Đường kính: 20g
- Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Cá làm sạch, mổ bỏ ruột, mang cạo sạch, đầu vây khía hai bên thân, ướp tiêu, muối, gừng, nước mắm để ngấm.

Thịt nạc thái chỉ. Cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái chỉ, tỏi tây rửa sạch thái chỉ, gừng, nấm hương ngâm nước bỏ chân thái chỉ, hành khô bóc vỏ băm nhỏ, ớt thái chỉ.

Bước 2:

Cá tẩm trứng lăn qua bột mì, cho vào mỡ sôi già rán chín bỏ ra khay. Cho mỡ vào chảo phi thơm hành, cho thịt cùng các nguyên liệu rau vào xào chín, cho ít nước dùng, muối, mắm, đường, ít bột đao hòa nước, đổ sang khay cá. Bày cá vào đĩa, rắc rau, thịt lên trên kèm thêm xốt.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá nguyên con, trình bày đẹp, các loại nguyên liệu phụ phân chia đều. Xốt hơi sánh màu hồng nhạt, thơm ngon.

104. Cá rán xốt cà chua

Nguyên liệu:

- Cá chép (trôi, thu, quả, mè): 600g
- Cà chua: 200g
- Hành tươi: 50g
- Bột đao: 20g
- Mỡ nước: 80g
- Nước mắm, mì chính, tiêu, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Cá đánh sạch vẩy, bỏ mang, mổ bỏ ruột, rửa sạch. Nếu nhỏ (loại 0,5kg/con) để nguyên con giữ lại toàn bộ vây, cạo sạch khía chéo. Nếu to thì thái miếng to bản đều nhau, ướp tiêu, muối, nước mắm.

Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, băm nhỏ. Hành rửa sạch củ băm nhỏ, dọc thái khúc.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già cho cá vào rán vàng đều vớt ra bày vào đĩa.

Phi thơm hành củ, cho cà chua vào xào, rim mắm, muối, ít nước, xuống chút bột đao, cho mì chính, hành lá, hạt tiêu, dội lên cá, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá rán vàng đều, không nát, xốt màu đỏ hồng, sánh bóng và trong, không vữa.

Cá rán có mùi thơm, vị ngon, xốt hơi chua, thịt cá ngọt.

105. Cá tẩm bột rán

Nguyên liệu:

- Cá cơm: 500g
- Trứng gà: 50g
- Bột mì: 100g
- Mỡ nước: 80g
- Đường: 20g
- Tỏi khô: 15g
- Ớt tươi: 10g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Cá đem xát vảy, rửa sạch, bỏ đầu và ruột, ướp muối, tiêu. Trứng lấy lòng trắng đánh nổi cứng rồi trộn bột, muối, nước, lòng đỏ trứng thành bột sánh.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, nhúng cá cho vào bột ngập kín, thả vào rán ngập mỡ, cá màu vàng đều là được, ăn nóng với nước chấm chua ngọt.

Pha nước chấm: Hoà nước sôi để nguội với nước mắm, đường, giấm, mì chính, tỏi, ớt băm nhỏ để có vị chua, cay, mặn, ngọt.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá rán vàng rơm, mùi thơm, không tanh, vị

ngon, bột bao kín, giòn, xốp. Nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt, dậy mùi thơm của tỏi.

Ghi chú:

Có thể dùng cá chép, cá quả to, cá trắm, thu, vược... Khi sơ chế bỏ hết da, lọc lấy thịt thái miếng to bản dày 1cm, tẩm ướp và làm chín theo quy trình trên.

106. Cá hấp chua ngọt

Nguyên liệu:

- Cá quả to: 600g
- Cà chua: 200g
- Cần tây: 100g
- Kiệu muối: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Bột đao: 25g
- Hành củ: 30g
- Gừng: 20g
- Đường: 15g
- Giấm: 20ml
- Tỏi khô: 15g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Cá đánh vẩy sạch, bỏ mang và ruột, rửa sạch (giữ nguyên vây) cạo sạch các vây cho trắng. Khía chéo trên mình cá, ướp muối, tiêu, nước gừng.

Cà chua băm nhỏ, kiệu chua bóc vỏ, cắt rễ, củ to chẻ đôi, củ nhỏ để nguyên. Hành, tỏi khô bóc vỏ băm nhỏ.

Rau cần cắt khúc, ớt tươi bỏ hạt thái chỉ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán qua. Bày vào đĩa bầu dục.

Phi thơm hành tỏi, cho cà chua vào xào qua, cho nước mắm, muối, đường, giấm, nước đun sôi, cho bột đao (hoà nước) vào cho sôi tiếp, nêm mì chính vừa ăn, đổ vào đĩa cá. Rắc kiệu, ớt, rau cần đều khắp trên mình cá đem hấp 15 phút, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, thơm dậy mùi cần, tỏi, vị ngon nổi chua ngọt.

Cá chín mềm nhưng không nát, có ít sốt sánh, không vữa.

107. Cá hấp gừng hành

Nguyên liệu:

- Cá quả (1 con): 500g
- Thịt nạc vai: 100g
- Hành củ: 30g
- Hành hoa: 50g
- Cà rốt: 50g
- Gừng non: 30g
- Mỡ nước: 30g
- Nấm hương: 10g
- Ớt tươi: 10g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, rau mùi.

Cách làm:

Bước 1:

Cá đánh sạch vẩy, bỏ mang và ruột, để nguyên vây, cạo rửa sạch khía chéo lên mình cá rồi tẩm ướp tiêu, muối.

Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ. Nấm hương ngâm rửa, thái chỉ, hành củ chẻ mỏng, ớt tươi bỏ hạt, thái chỉ, gừng gọt vỏ, thái chỉ. Thịt lợn thái chỉ ướp nước mắm, hạt tiêu.

Bước 2:

Thả cá vào mỡ nóng già rán vàng qua, bày vào đĩa sâu lòng.

Đun mỡ nóng già, cho thịt vào xào săn, cho tiếp nấm, cà rốt, ớt, gừng, hành củ, hành lá cắt khúc, nêm vừa mắm, muối, mì chính, trộn đều, phủ lên mình cá, đem hấp khoảng 5 phút.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Cá chín mềm, nguyên con, có một ít nước trong, thơm dậy mùi gừng, nấm, vị ngon ngọt tự nhiên, hơi cay.

Cá không nát, rau chín tới và giòn, đĩa xào không có nước, các nguyên liệu bóng mượt.

108. Cá thu hấp hoa hẹ

Nguyên liệu:

- Cá thu: 1 khúc
- Hoa hẹ: 200g
- Dầu hào: 1 thìa
- Nấm đông cô: 4 tai thái lát
- Gừng, ớt thái chỉ, hành, rau thơm, hạt tiêu, nước tương, gia vị.

Cách làm:

Bước 1:

Cá rửa sạch, ướp với dầu ăn, hạt tiêu, gia vị để 30 phút cho ngấm.

Bước 2:

Cho cá vào đĩa hấp cách thuỷ.

Phi thơm tỏi, cho nấm đông cô vào xào. Thêm 1 bát nước dùng, cho 1 thìa nước tương, một chút dầu hào,hạt tiêu, đun sôi, tắt lửa, cho bông hẹ vào.

Cá hấp gần chín, đổ nước xốt lên, hấp thêm 5 phút.

Trang trí hành, rau mùi, gừng, ớt thái sợi lên trên, rắc tiêu dùng nóng.

109. Cá khô chưng thịt

Nguyên liệu:

- Cá khô: 300g
- Thịt ba chỉ: 200g
- Trứng gà: 90g
- Hành khô: 30g
- Gừng: 20g
- Tỏi khô: 20g
- Đường: 20g
- Ớt tươi, nước mắm, mì

chính, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Cá ngâm nước, bỏ vảy, vây, xương, đầu, lấy thịt cá băm nhỏ. Thịt ba chỉ, gừng, hành, tỏi bỏ vỏ băm nhỏ.

Bước 2:

Trộn cá, thịt, gừng, hành, tỏi, mì chính, đường, hạt tiêu cùng với trứng (bớt lại 1 lòng đỏ) trộn đều đổ vào bát đem hấp.

Sau khi hấp được 15 phút, bày ớt thái mỏng lên trên rồi đổ lòng đỏ trứng (đã đánh tan) phủ kín. Hấp thêm 5 phút cho trứng đông lại là được.

Yêu cầu thành phẩm:

Dậy mùi thơm của gừng, tỏi, không tanh, vị ngon, đậm đà, béo ngậy, hơi cay, các nguyên liệu kết dính tốt.

110. Cá thu viên rán

Nguyên liệu:

- Cá thu to: 500g
- Trứng gà (2 quả): 90g
- Ớt tươi: 30g
- Hành củ: 50g

- Mỡ nước: 80g
- Bột mỳ: 30g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu, húng lìu.

Cách làm:

Bước 1:

Cá thu rửa sạch lọc lấy thịt, băm nhỏ nhuyễn, bóp đều với nước mắm, muối, tiêu, húng lìu, bột mỳ, mì chính, trứng, hành (băm nhỏ) quật thật dẻo, viên thành từng viên nhỏ, đường kính 3cm.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già cho viên cá vào rán vàng đều, vớt cá ra đĩa, ăn nóng chấm nước mắm ớt, chanh.

Yêu cầu thành phẩm:

Viên cá có màu vàng đẹp, thơm dậy mùi húng lìu, vị ngon ngọt của thịt cá. Các viên cá đều nhau ăn giòn không bã, không bở.

111. Cá quả nướng

Nguyên liệu:

- Cá quả: 1,2kg
- Mỡ nước: 150g
- Lạc nhân: 50g
- Gạo nếp: 50g
- Đường: 50g
- Bơ: 50g
- Tương: 50g
- Dưa chuột: 200g
- Giá đỗ: 200g
- Lá hẹ: 50g
- Bánh đa nem, hành tươi, xà lách, rau thơm,

tương ớt.

Cách làm:

Bước 1:

Dưa chuột rửa sạch thái miếng.

Hành, giá đỗ, lá hẹ, xà lách, rau thơm rửa sạch, vẩy ráo nước.

Gạo nếp nấu với đường thành chè - ngọt, trộn vào tương, bắc lên bếp cho thêm ít nước sôi và mỡ nước đun sôi.

Ớt, lạc rang giã nhỏ cho vào tương làm nước chấm.

Cá quả đập chết rửa sạch, xiên từ đầu đến đuôi cá, hơ trên bếp than, đánh bỏ vẩy, bỏ ruột.

Bước 2:

Phi thơm hành lá thái nhỏ, phết bơ lên mình cá cho lên bếp than nướng chín vàng, thỉnh thoảng phết thêm mỡ lên mình cá. Rút bỏ xương, tách cá làm đôi theo chiều dọc đặt lên đĩa, tưới mỡ phi hành vào phía trong.

Bánh đa nem dấp nước sôi để nguội cuốn cá nướng, xà lách giá đỗ, lá hẹ, dưa chuột vào, ăn nóng chấm nước tương.

112. Cá khô rim

Nguyên liệu:

- Cá thu (hoặc chim) khô: 300g
- Mỡ nước: 30g
- Hành củ tươi: 30g
- Đường: 20g
- Tỏi khô: 15g
- Gừng: 20g
- Nước mắm: 30ml
- Tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Cá ngâm nước cho mềm và bớt mặn, bỏ đầu, bóc vẩy rửa sạch, chặt miếng bằng 1/2 bao diêm (nếu cá nhỏ thì để nguyên). Hành tỏi khô, bóc vỏ, băm nhỏ. Hành hoa rửa sạch thái nhỏ. Gừng rửa sạch băm nhỏ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán qua. Phi thơm hành tỏi, đổ nước mắm, đường, nước sôi, mì chính, cho cá vào đậy vung đun nhỏ lửa, rim cho tới khi cá mềm, nước cạn, rắc gừng vào, đậy vung thêm 2 phút, cuối cùng rắc hành hoa.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá màu vàng, mùi thơm, không tanh, dậy mùi gừng, vị mặn dịu, hơi ngọt, ngon.

Cá mềm, không dai, không nát, còn ít nước.

113. Tôm xào cải ngồng

Nguyên liệu:

- Cải ngồng: 400g
- Tôm sú loại nhỏ: 200g
- Cà rốt: 1 củ
- Hạt đậu Hà Lan: 30 hạt
- Dầu hào: 1 thìa
- Gia vị: 2 thìa
- Tỏi thái lát: 2 tép
- Dầu ăn
- Bột đao: 1 thìa.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm rửa sạch, bóc vỏ, chừa lại phần đuôi.

Cà rốt gọt vỏ, thái sợi.

Bước 2:

Đun nóng dầu ăn, phi thơm tỏi, cho tôm vào xào chín, thêm một chút nước dùng. Nêm gia vị vừa ăn

Xào riêng cà rốt, đậu Hà Lan, cải ngồng, cho một chút dầu hào, hoà bột đao với một chút nước đổ vào để tạo độ sánh.

Múc rau ra đĩa, xếp tôm bên cạnh, rắc tiêu, dùng nóng.

114. Tôm xào dưa

Nguyên liệu:

- Tôm sú loại vừa: 200g
- Đậu Hà Lan: 50g
- Đậu que: 50g
- Dưa hoàng hậu: 1/2 quả
- Dưa hấu: 1/2 quả
- Nước dùng: 1/2 bát
- Hành: 1/2 củ
- Bột đao: 1 thìa

- Hạt điều: 20g
- Hạt nêm, dầu hào, dầu ăn.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm lột vỏ.

Dưa múc thành những viên tròn.

Đậu que thái khúc nhỏ.

Củ hành thái hạt lựu.

Bước 2:

Đun nóng dầu, xào củ hành, tôm nêm hạt nêm, thêm nước dùng vào.

Xào chín đậu que, đậu Hà Lan, dưa. Cho bột đao vào tạo độ sánh, dưới dầu hào vào để tăng hương vị.

Dùng nóng kèm với nước tương pha tỏi ớt.

115. Tôm lăn cốm chiên giòn

Nguyên liệu:

- 500g tôm loại lớn
- 250g cốm dẹp
- 250ml dầu ăn
- 1 thìa cà phê muối tiêu
- Đầu hành lá chẻ sợi dùng trang trí.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm rửa, thấm khô, bóc vỏ + bỏ đầu + chỉ đen trên lưng, chừa đuôi. Dùng mũi dao xẻ dọc dưới bụng tôm từ đầu đến đuôi (đến phần vỏ của đuôi

thì dừng lại). Ướp muối tiêu, để ngấm 30 phút.

Cho một ít cốm trong lòng đĩa.

Bước 2:

Đun sôi dầu, lăn tôm qua cốm, cho vào chiên ngập trong dầu. Chiên vàng tôm và cốm trên lửa vừa, không chiên quá lâu tôm và cốm sẽ cứng lại, không ngon.

Bày tôm lăn cốm chiên giòn ra đĩa, trang trí đầu hành lá, bày ra đĩa ăn nóng với tương ớt.

116. Tôm rán xốt cà chua

Nguyên liệu:

- Tôm he to: 500g
- Cà chua: 200g
- Mỡ nước: 60g
- Hành củ: 30g
- Tỏi khô: 30g
- Bột đao: 10g
- Xà lách: 300g
- Rau mùi: 100g
- Đường: 30g
- Nước mắm, muối, giấm, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ ở lưng, chẻ đôi, ướp muối, tiêu, hành băm nhỏ.

Cà chua bỏ hạt, băm nhỏ.

Hành, tỏi khô băm nhỏ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho tôm vào rán vàng lấy ra để riêng. Cho tiếp hành tỏi vào phi thơm, đổ cà chua vào xào, dầm nát. Cho nước dùng vào đun sôi, nêm nước mắm, đường, giấm, xuống bột đao cho mì chính đổ tôm vào đun sôi trong 2 phút. Múc tôm ra đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng kèm với xà lách và rau thơm.

Yêu cầu thành phẩm:

Sản phẩm có màu vàng đỏ, thơm dậy mùi tôm, hạt tiêu, vị vừa ăn, xốt ngọt hơi chua, nước xốt sánh xâm xấp, tôm mềm.

117. Tôm kho tàu

Nguyên liệu:

- Tôm he hoặc tôm to: 800g
- Hành củ ớt tươi: 50g
- Mỡ nước: 50g
- Đường: 50g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, gạch tôm để riêng, rút chỉ đen ở sống lưng tôm.

Dùng dao nhọn chẻ giữa thân tôm khoảng

2,5cm, lộn đầu tôm qua đường vừa xẻ.

Ướp tôm với mắm, muối, hành băm nhỏ.

Cho nước mắm, mì chính, đường vào xoong đun sôi.

Bước 2:

Đun nóng mỡ cho tôm vào rán vàng nhanh vớt ra cho vào xoong nước mắm trên rim cho cạn nước.

Gạch tôm chưng với mỡ cho lên màu vàng ươm rồi trút vào đĩa tôm. Ăn nóng hoặc nguội kèm với dưa chua.

Yêu cầu thành phẩm:

Tôm có màu vàng - đỏ sẫm, mùi thơm, vị ngon nổi ngọt, béo ngậy và mặn, các con tôm nguyên vẹn và đẹp, thịt tôm chắc bóng.

118. Ruốc tôm

Nguyên liệu:

- Tôm he tươi: 1kg
- Nước mắm: 40ml
- Hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở sống lưng, ướp nước mắm 5 phút.

Bước 2:

Đun tôm sôi 15 phút, để nguội.

Cho tôm vào cối giã tới khi dập bẹp, gỡ tơi, trộn với nước tôm đã nấu ở trên.

Cho tôm vào chảo đun nhỏ lửa, vừa đun vừa dùng muôi chà cho tới khi tôm khô bông tơi là được. Mang ra cho hạt tiêu vào trộn đều, để nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Ruốc trắng hồng nhạt, khô bông, sợi tơi, không vón cục, có mùi thơm của tôm, vị ngọt đậm tự nhiên, hơi mặn.

119. Mắm tôm chua

Nguyên liệu:

- Tôm rảo tươi: 500g
- Muối: 100g
- Gạo tẻ: 60g
- Rượu trắng: 30ml
- Đường: 30g

Cách làm:

Bước 1:

Gạo vo sạch, để ráo nước, rang vàng, xay (giã) nhỏ mịn, làm thính. Tôm rửa sạch, cắt bỏ đầu, đuôi, xóc đều muối, đường cho vào hũ sành sạch đậy kín.

Bước 2:

Sau 2 ngày (48 giờ) cho thính và rượu vào trộn đều, bịt kín miệng hũ, đem phơi nắng khoảng 1 tuần (có thể để chỗ ấm) rồi đưa vào để nơi râm mát. Sau 3-4 tuần thì ăn được.

Ăn kèm thịt luộc, ớt và rau thơm.

Yêu cầu thành phẩm:

Mắm màu đỏ hồng, thơm đặc trưng, vị ngọt đậm, hơi chua, tôm mềm, nước hơi sánh.

120. Mắm tép

Nguyên liệu:

- Tép gạo hoặc tép riu: 1kg
- Gạo tẻ: 150g
- Đường: 30g
- Rượu trắng: 30ml
- Muối.

Cách làm:

Bước 1:

Gạo vo sạch, rang vàng, xay hoặc giã nhỏ mịn (rây loại bỏ hạt to) làm thính.

Tép nhặt, đãi, rửa sạch, vẩy khô nước, cho vào cối nghiền nhỏ (cho thêm ít muối). Cho tép vào hũ sạch, cho đường, rượu và muối (còn lại) trộn đều. Dùng vải thưa (vải màn) bịt kín miệng hũ đem phơi nắng.

Bước 2:

Sau ba ngày đổ thính vào trộn đều rồi bịt miệng hũ lại để nơi ấm hoặc phơi nắng. Sau 15-20 ngày thì ăn được.

Khi ăn kèm thịt luộc, ớt, rau thơm.

Yêu cầu thành phẩm:

Mắm có màu đỏ đẹp, sánh, nhuyễn, đồng nhất, thơm dậy mùi rượu, thính, vị ngon ngọt, đậm đà.

121. Ếch tẩm bột rán

Nguyên liệu:

- Ếch to: 1,5kg
- Bột mì: 150g
- Trứng vịt (2 quả): 120g
- Mỡ nước: 150g
- Đường: 30g
- Tỏi khô: 20g
- Giấm: 30g
- Ớt tươi: 10g
- Xà lách: 200g
- Rau mùi: 100g
- Muối, nước mắm, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch, chặt lấy đùi, ướp tiêu, muối (thân ếch sử dụng làm món ăn khác).

Xà lách, rau mùi rửa sạch vẩy khô nước.

Tỏi, ớt băm nhỏ ngâm dấm.

Trứng lấy riêng lòng trứng đánh thật nổi bông.

Hoà bột mì với lòng đỏ, muối, nước quấy

nhuyễn mượt, cuối cùng trộn lòng trắng quấy đều.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, lấy đùi ếch nhúng vào bột, thả vào ngập trong mỡ, rán vàng đều vớt ra để ráo mỡ.

Hoà nước mắm, nước sôi để nguội, đường, dấm, mì chính, tỏi, ớt, thành nước chấm.

Bày rau sống vào đĩa, giữa xếp ếch rán. Ăn kèm nước chấm, rau sống.

Yêu cầu thành phẩm:

Ếch có màu vàng rơm đều, đẹp, thơm đậm của bột và trứng rán, vị ngon ngọt đậm của thịt ếch, béo. Bột bao kín ếch, xốp giữ được dáng, đùi ếch. Nước chấm trong, chua, cay, mặn, ngọt, tỏi ớt nổi lên trên.

122. Đùi ếch tẩm vừng rán

Nguyên liệu:

- Đùi ếch: 30 cái
- Vừng trắng: 100g
- Bột mỳ: 100g
- Bột chua (bột nở): 30g
- Hành khô: 50g
- Gừng: 50g
- Tỏi: 5 củ
- Trứng vịt: 2 quả
- Rượu: 1 chén
- Quế: mẩu nhỏ
- Muối, tiêu, đường, giấm, ớt, phẩm hoa hiên (để làm màu), mỡ nước, mì chính, rau thơm.

Cách làm:

Bước 1:

Đùi ếch đã lột da tẩy nước gừng, rượu, ướp tiêu muối.

Bột chua (bột nở) cho ít phẩm hoa hiên vào, trộn đều với bột mì khô, đập trứng vào đánh đều để 20 phút cho bột nở.

Bước 2:

Lấy chảo đun mỡ nóng già, lấy đùi ếch nhúng vào bột nở cho bột bám kín đùi ếch, bên ngoài nhúng vừng, cho vào mỡ nóng, rán vàng.

Tiếp tục đun mỡ nóng già, bỏ tỏi cả củ vào xào thơm, đổ nước đường, giấm, nêm chua cay ngọt vừa ăn, đổ ra bát, gừng quế bỏ vào ngâm lấy mùi thơm làm sốt sánh.

123. Ếch xào khế

Nguyên liệu:

- Ếch to: 800kg
- Khế chua: 400g
- Hành khô: 30g
- Tỏi khô: 20g
- Mỡ nước: 40g
- Đường: 20g
- Bột đao: 15g
- Rau mùi: 50g
- Muối, nước mắm, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ ruột, bỏ xương sống, chặt miếng, ướp tiêu, muối, mì chính, hành, tỏi (giã nhỏ).

Khế rửa sạch, gọt bỏ rìa cạnh, thái miếng mỏng.

Hành hoa rửa sạch, thái khúc.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho ếch vào xào săn, xúc ra để riêng.

Tiếp tục cho mỡ đun nóng già, cho khế vào xào, nêm nước mắm, đường, mì chính vào vừa ăn, trút ếch vào trộn đều, xuống bột đao (đã hoà nước), bột chín, đảo đều, bắc xuống cho hành hoa vào trộn đều.

Khi ăn xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt ếch màu trắng, khế xanh, thơm dậy mùi hành tỏi và ếch, vị ngon, chua ngọt nhẹ.

124. Ếch xào măng

Nguyên liệu:

- Ếch to: 100g
- Măng tươi: 500g
- Mỡ nước: 100g
- Hành hoa: 50g
- Hành tỏi khô: 40g
- Rau mùi: 30g
- Tiêu, muối, mì chính, nước mắm.

Cách làm:

Bước 1:

Ếch làm sạch, chặt miếng ướp một nửa hành, tỏi băm nhỏ, tiêu muối để ngấm. Măng rửa sạch

thái mỏng cho vào nước luộc kỹ, vớt ra để ráo nước. Dọc hành rửa sạch thái khúc, rau mùi nhặt rửa sạch.

Bước 2:

Phi thơm hành tỏi cho ếch vào xào chín múc ra, cho thêm mỡ vào chảo để nóng già trút măng vào xào kỹ, nêm vừa gia vị, đổ ếch vào đảo đều rồi thêm dọc hành, tưới ít mỡ, trộn đều cho ra đĩa, rắc tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Đĩa xào không có nước, không khô quá, măng không đắng, ngấm gia vị, ếch chín thơm không tanh.

125. Ếch om hạt sen

Nguyên liệu:

- Ếch to: 1kg
- Thịt nạc vai: 300g
- Nấm hương: 15g
- Bột đao: 30g
- Mỡ: 100g
- Mộc nhĩ: 10g
- Cà rốt: 100g
- Hành khô: 30g
- Hạt sen: 100g

Cách làm:

Bước 1:

Hạt sen ngâm rửa sạch, luộc chín. Mộc nhĩ nấm hương ngâm rửa sạch, nhỏ giữ nguyên, to cắt đôi, ba.

Ếch sơ chế sạch, bỏ đầu, chân, da, nội tạng,

chặt miếng to, ướp tiêu, muối, mì chính, hành khô băm nhỏ. Cà rốt thái miếng con chì. Thịt lợn thái con chì ướp tiêu muối.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho ếch đã lăn bột đao vào mỡ rán vàng qua. Thịt lợn, cà rốt xào qua, cho nước dùng vào xâm xấp đun sôi cho tiếp ếch, hạt sen vào om cùng với nấm hương, gần kết thúc cho mộc nhĩ vào đảo đều, nêm vị vừa ăn, bày vào đĩa sâu lòng, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Ếch chín, các rau không nát, nổi mùi thơm của nấm, hạt sen, vị ngon, không tanh.

126. Ếch hấp măng tươi

Nguyên liệu:

- Ếch to: 200g
- Măng tươi: 300g
- Dăm bông: 200g
- Gừng: 30g
- Lòng trắng trứng: 3 cái
- Dầu vừng: 100ml
- Bột đao, nấm hương, tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Ếch làm sạch, chỉ lấy đùi, lọc bỏ xương và nội tạng, lạng mỏng thành miếng to bản. Ngâm thịt

ếch một lúc vào nước lã cho thịt trắng vớt ra để ráo nước, ướp tiêu muối. Gừng gọt vỏ cắt hoa lá, ngâm nước lã cho trắng. Măng luộc chín thái chỉ, dăm bông thái chân hương, hấm ngâm nở thái chỉ. Tất cả các thứ trên ướp tiêu, muối, mì chính, trộn lòng trắng trứng, bột đao.

Bước 2:

Trải thịt ếch cho hỗn hợp nhân trên vào giữa cuộn như chiếc nem nhỏ, xếp vào đĩa bầu dục, trên rắc gừng tỉa hoa, rồi hấp chín, chắt nước nêm gia vị nữa, dùng một chút bột đao, dầu vừng, tưới lên ếch, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Ếch cuộn đều miếng, trắng, không vỡ, thơm dậy mùi mắm, măng giòn.

127. Ếch nấu cà ri

Nguyên liệu:

- Ếch to: 200g
- Hành củ: 30g
- Tỏi khô: 20g
- Bột cà ri: 30g
- Mỡ nước: 30g
- Cà chua: 100g
- Gừng: 20g
- Củ sả: 20g
- Đường: 20g
- Ớt bột: 5g
- Nước mắm, tiêu, mì chính, húng lìu.

Cách làm:

Bước 1:

Ếch chặt đầu, lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch, chặt làm 4. Hành, tỏi, gừng, sả, giã nhỏ.

Ướp ếch với mắm, hành, tỏi, gừng, đường, sả, húng lìu, bột cà ri, ớt bột.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho bột cà ri vào xào thơm, đổ thịt ếch vào xào săn. Cho cà chua cắt miếng vào tiếp, cho thêm nước xăp xắp, đun nhỏ lửa tới khi nước còn sền sệt thịt nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn. Múc ra đĩa rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Đĩa ếch có màu vàng, vị hơi cay, thịt ếch chín mềm, không nát, nước xốt sánh.

128. Mực nhồi thịt rán

Nguyên liệu:

- Mực tươi: 500g
- Thịt nạc vai: 200g
- Mộc nhĩ: 10g
- Nấm hương: 10g
- Hành củ: 30g
- Tỏi khô: 20g
- Cà chua: 200g
- Trứng vịt: 65g
- Bột mì: 30g
- Mỡ nước: 100g
- Đường: 30g
- Rau mùi: 50g
- Xà lách: 500g
- Bột đao: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Mực làm sạch, bỏ mai, túi mực, mắt, màng đen, rửa sạch, thấm khô nước, để nguyên con.

Thịt nạc băm nhỏ cùng với đầu, râu mực.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ hoặc thái chỉ.

Hành, tỏi băm nhỏ, cà chua băm nhỏ.

Xà lách, rau mùi rửa sạch để ráo nước.

Trứng đập vào bát, đánh tan.

Trộn thịt băm, nấm, mộc nhĩ, hành, tỏi, tiêu, mắm, mì chính, quật thật kỹ cho dẻo quánh sau đó nhồi thịt vào bụng mực, khâu kín.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, nhúng từng con mực vào trứng, lăn vào bột mì khô, thả vào mỡ rán vàng, vớt ra để ráo, cắt khoanh, bày đĩa theo hình dáng con mực.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho cà chua vào xào kĩ nêm đường, mắm, muối, mì chính cho vừa, xuống bột đao tạo xốt cà chua sánh.

Dội xốt cà chua lên mực, ăn nóng, chung quanh bày xà lách, rau mùi.

Yêu cầu thành phẩm:

Mực màu vàng, thơm mùi nấm hương, tỏi, trứng, vịt ngon ngọt đậm đà của mực. Mực nguyên con, các khoanh cắt ra không vỡ nát, nhân kết dính tốt. Nước sốt sánh, đỏ hồng, mượt, bóng, trong.

129. Mực ống nhồi thịt

Nguyên liệu:

- Mực ống: 500g
- Thịt nạc vai: 200g
- Miến: 50g
- Giá đỗ: 100g
- Thì là: 2 mớ
- Gia vị, gừng, tỏi, ớt, hạt tiêu, giấm, mắm.
- Hạt nêm từ thịt Knorr.

Cách làm:

Bước 1:

Mực chọn con to vừa, rút riêng phần đầu mực, bóc bỏ lớp màng đen sau đó rửa sạch mực với nước pha giấm loãng. Miến ngâm nở, cắt khúc. Giá đỗ rửa sạch để ráo nước. Thịt nạc vai băm nhuyễn. Thì là nhặt rửa sạch băm nhỏ. Phần râu mực làm sạch thái nhỏ. Trộn thịt, miến, giá đỗ, râu mực, thì là cùng với hạt nêm, 1/2 thìa hạt tiêu, nước mắm rồi trộn đều, để khoảng 20 phút cho ngấm gia vị. Nhồi hỗn hợp trên vào trong con mực, dùng tăm cứng gài ngang miệng để nhân không bị tuột ra ngoài khi hấp.

Bước 2:

Xếp mực vào đĩa cho vào nồi hấp cách thuỷ khoảng 40 phút là được. Dùng dao sắc thái mực thành từng khúc vừa ăn rồi bày lên đĩa. Mực hấp ăn nóng cùng nước chấm pha gừng, tỏi, ớt.

130. Mực ống xốt tỏi tây

Nguyên liệu:

- Mực ống: 1kg
- Tỏi tây: 1 nhánh
- Xà lách: 1 búp
- Tương ớt: 2 thìa canh
- Xốt cà: 1 thìa canh
- Gừng băm nhuyễn: 1 thìa canh
- Muối: 1 thìa cà phê
- Đường: 1 thìa canh
- Dầu ăn: 2 thìa canh
- Gừng: 1 nhánh
- Nước dùng: 3 thìa canh
- Nước sốt sò: 1 thìa canh
- Bột bắp: 1 thìa cà phê
- Cà chua bi: 100g.

Cách làm:

Bước 1:

Mực ống làm sạch, rửa, để ráo.

Gừng gọt vỏ, rửa cắt lát dày, đập dập.

Cà chua bi rửa, cắt dọc làm đôi.

Quấy tan bột bắp trong nước.

Bước 2:

Nấu sôi nước và gừng đập dập, cho mực vào luộc trên lửa lớn 3-5 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo, cắt khoanh dày 2 cm.

Xào thơm tỏi tây và gừng băm nhuyễn trong dầu ăn, cho sốt cà, tương ớt, muối, đường, nước xốt sò vào quấy đều trên lửa nhỏ 2 phút, cho mực vào xào trên lửa lớn 2 phút, cho nước dùng, bột bắp vào trộn đều nhấc xuống.

Xà lách tách từng lá rửa, vẩy ráo, cắt ngắn.

Bày xà lách và mực ống ra đĩa, trang trí cà chua bi.

131. Mực xào chua ngọt

Nguyên liệu:

- Mực tươi: 500g
- Dưa chuột: 50g
- Bột đao: 20g
- Hành khô: 30g
- Cà chua: 100g
- Cần tây: 50g
- Hành hoa: 50g
- Mỡ nước: 60g
- Dầu vừng: 20g
- Mì chính: 5g
- Hạt tiêu: 2g
- Giấm: 30g
- Nước mắm, muối, cà rốt, ớt, rau mùi.

Cách làm:

Bước 1:

Mực làm sạch, cắt đôi theo chiều dọc, dùng dao mỏng khía phía trong ruột thành những ô chéo nhỏ hình quả trám (khía nhiều dọc, xong lại khía ngang), rồi thái mực ra thành miếng 4 x 5 cm (để khi xào, mực cuốn tròn lại và nổi gai lên).

Dưa chuột rửa sạch, để nguyên vỏ xanh, bổ tư, bỏ ruột, dùng dao mỏng khía nhẹ lên vỏ rồi thái chéo miếng dày 2 cm.

Cà chua rửa sạch, gọt vỏ, thái tỉa hoa.

Hành củ bóc vỏ, thái mỏng. Hành hoa nhặt rửa sạch, phần trắng đập giập cắt để riêng, dọc thái khúc. Rau mùi nhặt rửa sạch, để ráo. Ớt thái lát,

cần tây rửa sạch, cắt khúc, cuộng cần dùng kim chẻ dọc làm nhiều đường, ngâm nước lạnh cho nở ra. Bột đao hoà vào nửa bát nước con, cho ít đường, giấm, hạt tiêu, nếm chua chua, ngọt ngọt là được.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, cho hành củ vào phi thơm, trút mực vào xào, nêm mắm muối, mì chính, hạt tiêu. Khi thấy miếng mực săn, cho tiếp cà chua, cần vào xào cùng. Cần chín tái, cho nước bột đao, hành củ, ớt vào đảo đều, nêm lại mắm muối vừa ăn. Bắc ra cho dầu vừng, dọc hành vào đảo đều.

Xúc mực ra đĩa, xung quanh bày những cuộng cần nở hoa, dưa chuột, cà rốt. Rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên đĩa mực, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Đĩa xào sáng bóng, hình thức đẹp, vị hơi chua, cay, mặn, ngọt, mùi thơm ngon.

132. Mực chiên giòn

Nguyên liệu:

- Mực tươi (nang): 300g
- Trứng gà: 1 quả
- Thìa là: 50g
- Chanh: 1 quả
- Hành khô: 20g
- Tỏi khô: 20g
- Bột đao: 50g
- Mì chính, nước mắm, tiêu, muối, ớt tươi.

Cách làm:

Bước 1:

Mực sơ chế sạch (bỏ mai, màng, túi mực) khía vẩy rồng, cắt miếng kích thước 3 x 4 cm, hoặc 4 x 4 cm. Chần qua nước sôi để nguội, ướp tiêu, hành, tỏi băm nhỏ, muối, mì chính, trộn với trứng.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, lấy mực lăn vào bột đao thả vào mỡ nóng rán vàng. Vớt ra đĩa ăn nóng kèm với rau sống, chấm nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Mực có màu vàng sáng, vẩy rồng cong đẹp, mực giòn không dai, không tanh.

133. Mực hấp chao đỏ

Nguyên liệu:

- Mực ống: 300g
- Gừng tươi: 50g
- Ớt sừng: 50g
- Hành lá: 3 tép
- Tỏi: 5 tép
- Chao đỏ: 2 viên
- Tương ớt: 2 thìa cà phê
- Dầu ăn: 1,5 thìa súp
- Bột nêm: 1/2 thìa
- Đường: 2 thìa cà phê.

Cách làm:

Bước 1:

Mực chà muối, rửa sạch, cắt khoanh tròn.

Gọt vỏ gừng, rửa sạch, thái sợi.

Ớt sừng thái sợi.

Tước hành lá, ngâm trong nước.

Tỏi bóc vỏ, 2 tép băm nhuyễn, 3 tép thái lát mỏng.

Bước 2:

Làm sốt chao: phi tỏi băm, cho chao vào, tán nhuyễn. Nêm 2 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê bột nêm và 2 thìa cà phê tương ớt, đun sôi, tắt bếp.

Cho sốt chao, một nửa lượng gừng và ớt thái sợi vào mực, trộn đều, hấp khoảng 10 phút.

Phi thơm tỏi thái lát, cho mực vào hấp cùng lượng gừng và ớt còn lại, trộn đều. Bày ra đĩa, rắc hành lá chẻ sợi.

134. Lươn om riềng giấm

Nguyên liệu:

- Lươn to: 500g
- Thịt nạc: 300g
- Giấm bỗng: 100g
- Hành hoa: 100g
- Hành khô: 20g
- Rau răm: 30g
- Lá xương xông: 100g
- Riềng: 50g
- Nghệ: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Lươn làm sạch nhớt (dùng muối và nước nóng 70^0C) rửa sạch, lọc bỏ xương sống, cắt khúc 5cm. Thịt lợn băm nhỏ. Riềng giã nhỏ tơi. Nghệ giã nhỏ

vắt lấy nước. Hành khô băm nhỏ, hành tươi rửa sạch, chần qua. Bỗng rượu hoặc mẻ nghiền nhuyễn.

Lươn sau khi cắt thái đem ướp riềng, nghệ, nước mắm, muối, mì chính, hành khô, bóp kỹ.

Trải từng miếng lươn, cho thịt vào cuộn tròn, dùng lá xương sông cuộn ngoài cùng, lấy lá hành buộc chặt.

Xương lươn cho vào nước nấu lấy nước dùng.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho lươn vào rán qua đổ nước ướp lươn còn lại và nước dùng vào xâm xấp, đậy vung kín om tới khi lươn ngấm đều gia vị và nước còn lại sánh là được.

Bày lươn vào đĩa, đổ nước xốt trùm kín, rắc rau răm thái nhỏ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Lươn màu vàng xanh, mùi thơm, dậy mùi riềng, giấm (mẻ) không tanh, vị ngon, ngọt đậm của thịt, chua nhẹ, lươn nguyên miếng, nhân chắc, không bã, có ít nước xốt.

135. Lươn xào sả ớt

Nguyên liệu:

- Lươn to: 500g
- Hành khô: 40g
- Lạc rang: 100g
- Ớt tươi: 20g
- Bột cà ri: 30g
- Đường: 20g

- Mỡ nước: 30g
- Tỏi khô: 10g
- Củ sả: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Lươn làm sạch nhớt, rửa sạch, mổ bỏ ruột, lọc lấy thịt (bỏ xương), cắt khúc ngắn 3cm. Hành, tỏi, củ sả bóc vỏ, băm nhỏ. Ớt băm nhỏ. Lạc rang bóc vỏ, giã dập.

Lươn ướp sả, ớt, hành, tỏi, mắm, tiêu, muối, mì chính, đường, bột cà ri, bóp đều để ngấm 15 phút.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho hành, tỏi, ớt, củ sả phi thơm, cho bột cà ri vào đảo nhanh, trút lươn vào xào săn, cho lạc vào đảo đều, rắc hạt tiêu. Xúc vào đĩa ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Lươn màu vàng, thơm dậy mùi tỏi, sả, cà ri, vị ngon, cay, ngọt đậm của lươn, lươn săn nguyên miếng, không có nước.

136. Lươn nướng chả

Nguyên liệu:

- Lươn: 1kg
- Thịt ba chỉ: 200g
- Rượu trắng: 30g
- Đường kính: 15g

- Mỡ nước: 50g
- Nước mắm: 20ml
- Riềng: 50g
- Hành khô: 50g
- Nghệ: 30g
- Rau thơm, mùi, răm, tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Lươn làm sạch, lọc xương, thái miếng dài 3-4 cm. Thịt ba chỉ thái mỏng, gừng, nghệ gọt bỏ vỏ, rửa sạch, giã nhỏ vắt lấy nước. Hành khô bóc vỏ, rửa sạch thái mỏng. Cho nước riềng, nghệ, rượu, mỡ nước, tiêu, muối, đường, mì chính, nước mắm vào lươn và thịt để ngấm.

Bước 2:

Xiên vào xiên cứ một miếng lươn, một miếng thịt rồi đặt lên bếp than hoa nướng chín vàng, bày ra đĩa. Phi thơm hành khô rắc lên đĩa chả, rắc tiêu, ăn nóng kèm các loại rau thơm.

Yêu cầu thành phẩm:

Lươn chín có màu vàng, không khô xác, mùi thơm không tanh, ngon.

137. Lươn hấp cà chua

Nguyên liệu:

- Lươn to: 500g
- Gan lợn: 200g
- Tỏi khô: 10g
- Đường: 20g

- Cà chua tươi: 300g
- Mỡ nước: 30g
- Hành khô: 30g
- Rau mùi: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Lươn làm sạch nhớt, mổ bỏ ruột, lọc bỏ xương, cắt khúc 4-5 cm, ướp hành băm, nước mắm, muối, tiêu, mì chính.

Gan lợn thái miếng 2 x 3,5 x 0,5 cm.

Mỡ phần luộc chín thái miếng giống gan nhưng mỏng hơn một chút.

Gan và mỡ phần ướp muối tiêu, đường, hành tỏi băm nhỏ, mì chính.

Trải miếng lươn đặt miếng gan, một miếng mỡ lên trên cuộn lại, dùng hành chần buộc lại cho chặt.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho lươn vào rán qua, bày lươn vào đĩa, xung quanh có xếp cà chua tươi cắt miếng.

Đun mỡ nóng già phi thơm hành tỏi, cho cà chua băm nhỏ vào nêm mắm, muối, mì chính, đường vừa ăn, đổ trùm lên lươn. Đặt lươn vào lồng hấp, hấp chín, rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Lươn vàng nâu phủ sốt hồng đỏ, mùi thơm không tanh, vị ngon ngọt đậm của thịt, béo và chua nhẹ. Lươn nguyên miếng, đều nhau, chín mềm, cà chua không nát.

138. Ốc nấu chuối đậu

Nguyên liệu:

- Ốc nhồi: 1kg
- Thịt ba chỉ: 200g
- Đậu phụ: 4 bìa (nhỏ)
- Chuối xanh: 5 quả
- Mỡ nước hoặc dầu thực vật: 100g
- Mắm tôm: 1 thìa
- Mẻ: 100g
- Nghệ: 100g
- Hành tươi, tía tô, tỏi khô, ớt, nước mắm, muối, mì chính

Cách làm:

Bước 1:

Ngâm ốc vào nước gạo 8-10 giờ cho ốc nhả hết bẩn ra, vớt ra rửa sạch, khêu lấy ruột, bóc bỏ đường phân, bóp ít muối, rửa sạch, để ráo nước. Con to cắt làm đôi. Chuối xanh tước bỏ vỏ, cắt khúc dài 3 cm rồi bổ làm tư, ngâm vào nước lã có pha mẻ hay giấm cho chuối khỏi thâm, luộc qua cho bớt chát. Đậu phụ thái miếng vừa ăn rán vàng. Mẻ, mắm tôm nghiền nhỏ, lọc lấy nước, bỏ bã. Nghệ rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng mỏng. Hành nhặt rửa sạch, thái khúc. Tỏi, ớt băm nhỏ. Tía tô nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

Bước 2:

Ướp ốc và thịt lợn với nước mắm, mẻ, mắm tôm, nghệ, ớt, tỏi khoảng 15-20 phút cho ngấm nhưng để riêng ốc và thịt lợn.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng già, cho hành, tỏi vào phi thơm, cho thịt vào xào săn rồi xúc ra, tiếp tục cho ốc vào xào với hành tỏi còn lại, khi ốc vừa săn thì xúc ra.

Cho chuối vào chảo cùng với mắm muối, nước nghệ đảo ngấm, cho nước sôi vào xâm xấp chuối và thịt xào vào đun sôi, cho đậu vào đun sôi lên cho đậu ngấm.

Khi thịt, chuối chín mềm, đổ ốc vào đun cho sôi lại, nêm vừa mắm muối, bắc ra cho hành, tía tô vào, múc ra bát to, ăn lúc còn nóng mới ngon và không bị tanh.

VI- CÁC MÓN CHẢ CÁ, NEM...

139. Chả cá Hà Nội

Nguyên liệu:

- Cá lăng hoặc cá quả tươi: 1 kg
- Riềng: 50g
- Nghệ: 30g
- Mẻ: 100g
- Bún: 500g
- Mắm tôm: 50g
- Chanh quả: 2 quả
- Ớt: 2 quả
- Thì là: 100g
- Đinh lăng: 20g
- Hành hoa: 50g
- Húng láng: 50g
- Tiêu, muối, mì chính
- Mỡ nước: 500g.

Cách làm:

Bước 1:

Cá lăng xát muối toàn thân, dội nước sôi cạo sạch nhớt, bóc mang, bỏ ruột, lạng lấy thịt bỏ da, thái miếng vừa ăn, ướp tiêu, ướp riềng, nghệ, nước mắm, hành để ngấm. Rau thơm các loại rửa sạch, vẩy ráo nước.

Đối với cá quả sơ chế sạch, cũng làm tương tự như vậy.

Bước 2:

Xếp cá vào nẹp tre tươi, cho lên than hoa nướng se vàng tưới ít mỡ nước.

Khi ăn: Bày 1 đĩa bún, 1 đĩa rau thơm, 1 bát mắm tôm (đã quấy chanh, mì chính, ớt).

Có một lò than hồng, với chảo mỡ nóng.

Khách tự nhúng những cặp cá đã nướng qua, nhúng vào mỡ sôi ăn kèm với các thứ bày trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá nguyên miếng, màu vàng, thơm hấp dẫn, vị ngon ngọt chủ yếu của cá. Trình bày đẹp, hợp lý.

140. Chả rươi

Nguyên liệu:

- Rươi: 300g
- Thịt nạc vai xay: 150g
- Trứng gà: 1-2 quả
- Hành, thì là, vỏ quýt, lá gừng (nếu có)
- Hạt nêm, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Rửa rươi với nước ấm (gọi là làm lông rươi), dùng đũa khuấy kỹ nhưng nhẹ nhàng trút bỏ nước bẩn và xả vài lần nước lạnh cho sạch.

Hành, thì là thái nhỏ, vỏ quýt thái chỉ. Nếu có lá gừng thì băm nhỏ và cho vào chả rươi để tăng thêm hương vị.

Dùng đũa đánh rươi cùng với vỏ quýt, tuy nhiên không nên đánh rươi nhuyễn quá.

Cho hành, thì là, thịt xay, trứng gà, hạt nêm, hạt tiêu vào đánh đều cùng rươi (có thể thêm chút ớt băm để tạo vị, không nên cho cay quá). Nếu cảm thấy hỗn hợp hơi đặc thì thêm 1 quả trứng.

Bước 2:

Đun dầu nóng già, xúc từng thìa rươi đổ vào chảo, rồi dàn đều tạo thành những miếng hình tròn, có độ dày 2 cm, chả rươi rất nhanh chín nên chỉ cần rán nhanh đến khi hơi xém cạnh ngoài là vớt chả ra. Cách làm này giúp cho món chả ít bị ngấm dầu, giòn bên ngoài mà bên trong vẫn mềm.

Thông thường lượng rươi gấp 3 lần lượng thịt, tuy nhiên nếu làm như vậy miếng chả rươi rất dễ bị vỡ khi chiên, nhưng nếu lượng thịt nhiều quá thì lại làm cho miếng chả rươi ăn bị cứng.

Chả rươi cũng có thể rán không cần thịt và trứng, vì rươi khi đánh nhuyễn đã rất dẻo và kết

dính tốt, tuy nhiên không nên làm như vậy bởi món chả rươi sẽ khô và mất độ ngậy, mà nếu đem hấp lên rồi mới chiên cho chả khỏi bị vỡ thì chả lại mất đi vị mềm ngọt do đã bị tiết nước trong quá trình hấp.

141. Chả lươn nướng

Nguyên liệu:

- Lươn béo: 500g
- Mỡ nước: 20g
- Nghệ: 20g
- Tỏi khô: 10g
- Mỡ phần: 200g
- Mẻ: 30g
- Riềng: 20g
- Lá chanh non: 20 lá
- Nước mắm, muối, đường, chanh, ớt, hạt tiêu, rau thơm, lá hẹ, lá lốt.

Cách làm:

Bước 1:

Riềng, nghệ gọt rửa sạch, giã nhỏ mịn. Tỏi bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ. Lá chanh tước bỏ sống, thái chỉ. Rau thơm, xà lách, lá lốt, lá hẹ nhặt rửa sạch để ráo.

Mẻ hoà với ít nước, lọc lấy nước đặc.

Lươn làm sạch lạng lấy thịt, thái miếng bằng nửa bao diêm, rắc ít muối, tỏi, riềng, nghệ (đã giã) bóp kỹ, ướp 15 phút. Tiếp đó cho nước mẻ, đường, nước mắm vào trộn đều, ướp thêm 25 phút nữa. Mỡ phần rửa sạch, thái miếng mỏng.

Bước 2:

Xếp các miếng lươn đã tẩm ướp lên vỉ nướng thép (hay cặp bằng que tre tươi), rắc lá chanh, hạt tiêu và đặt các miếng mỡ phần vào giữa, úp thêm các miếng lươn lên. Cặp vỉ lại, đem nướng trên than hoa cho các miếng lươn chín vàng. Khi nướng thỉnh thoảng bôi mỡ nước lên thịt lươn, trở đều cho thịt chín kỹ, bóng mỡ và thơm. Nướng xong gỡ chả lươn ra đĩa, ăn nóng chấm nước mắm, pha đường, chanh, ớt, tỏi. Ăn kèm với rau xà lách, rau thơm, lá hẹ, lá lốt non.

Yêu cầu thành phẩm:

Chả lươn ngấm đậm gia vị, nướng chín vàng thơm ngon.

142. Chả mực

Nguyên liệu:

- Mực tươi: 1kg
- Mỡ phần: 100g
- Chanh tươi: 2 quả
- Ớt tươi: 5g
- Mỡ nước: 100g
- Trứng vịt: 2 quả
- Hành củ: 30g
- Thì là: 50g
- Nước mắm, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Mực loại bỏ mai, đầu, ruột, màng đen, rửa sạch, lau khô, lạng mỏng, giã nhuyễn.

Mỡ khổ thái nhỏ. Hành khô băm nhỏ. Nước mắm cô đặc. Thì là thái nhỏ.

Trộn mực với nước mắm, mỡ khổ, hành, lòng trắng trứng, thì là, mì chính, hạt tiêu, quật kỹ cho dẻo quánh.

Bước 2:

Lá chuối rửa sạch, lau khô, dàn mực đều lên trên có độ dày 1 cm, cho vào lồng hấp sơ qua, vớt ra bỏ lá chuối.

Đun mỡ nóng già, cho mực vào rán vàng.

Khi ăn thái miếng xếp vào đĩa. Ăn nóng chấm với nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Miếng chả có màu vàng, mùi thơm của mực rán, thì là, hành, tỏi, vị ngon, ngọt đậm đà vừa ăn. Miếng mực giòn dai, không bã, bở.

143. Chả chim

Nguyên liệu:

- Chim câu non: 1,2kg
- Mỡ nước: 30g
- Đường: 20g
- Hành khô: 20g
- Ớt tươi, chanh quả, nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Chim bóp chết, nhúng vào nước nóng (80^0C)

làm sạch lông, mổ bỏ nội tạng lọc lấy thịt, thái miếng mỏng, ướp muối, mắm, hạt tiêu, hành củ băm nhỏ, đường, mì chính.

Bước 2:

Xếp thịt vào vỉ nướng hoặc xiên vào que tre, đưa lên than hồng nướng. Khi nướng lật trở đều và bôi mỡ thường xuyên lên thịt để thịt khỏi cháy.

Thịt chín có màu vàng nâu là được, bày thịt vào đĩa, rắc lá chanh thái chỉ, ăn nóng kèm nước mắm, chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt nướng vàng nâu, bóng, nổi mùi thơm thịt nướng, hành, tiêu, vị ngon, ngọt của thịt. Thịt chín, ăn mềm, không khô quắt, thái đều.

144. Chả xương sông

Nguyên liệu:

- Thịt lợn nạc vụn: 200g
- Giò sống: 100g
- Mộc nhĩ: 1 - 2 cái
- Lá xương sông: 25 lá
- Hành khô: 1 củ
- Mỡ nước (hay dầu ăn): 2 thìa
- Nước mắm, hạt tiêu, món chấm, vỉ nướng, than hoa.

Cách làm:

Bước 1:

Chọn lá xương sông không già, ngâm rửa sạch

từng lá, xếp chồng lên nhau, cắt bớt hai bên rìa và cuống chỉ để mỗi lá 4 x 8cm hay 4 x 10cm, phần rìa lá thái vụn, đập dập sống lá. Mộc nhĩ, hành khô làm sạch băm nhỏ cùng với thịt nạc vụn bỏ chung vào giò sống, nêm đủ nước mắm, hạt tiêu và rìa lá thái vụn, trộn đều thật dẻo quánh làm thịt chả.

Bước 2:

Trải từng lá xương sông ra, lấy thịt chả (20g) để vào theo bề ngang lá, cuốn tròn lại, xếp vào vỉ, cuốn xong quét mỡ nước bên ngoài, đem nướng trên bếp than hoa, vừa nướng vừa quét mỡ để chả chín hoàn toàn và không khô là được. Lấy ra, bày chả vào đĩa, rắc thêm hạt tiêu. Ăn nóng, chấm với nước mắm chanh, ớt.

Chả xương sông là món ăn truyền thống trong hệ nhóm giò, chả, nem, mọc. Ngày nay, nhiều người không quen với mùi vị của lá xương sông thường thay bằng lá lốt. Gọi là chả lá lốt, cũng gồm các nguyên liệu như trên.

145. Nem Sài Gòn

Nguyên liệu:

- Thịt nạc vai: 500g
- Trứng gà: 2 quả
- Củ đậu, dầu ăn, mộc nhĩ, miến, hành tây, giá, hành lá, (bột mỳ), bánh đa, rau bắp cải hoặc lá su

hào, cà rốt, dưa chuột, ớt, tỏi, đường, muối, chanh (quất).

Cách làm:

Bước 1:

Thịt nạc làm sạch, băm nhỏ. Hành lá, mộc nhĩ rửa sạch, thái nhỏ. Củ đậu, hành tây, cà rốt, giá làm sạch, thái hạt lựu. Bánh đa ủ với bắp cải hoặc lá su hào cho mềm. Miến ngâm với nước ấm, rồi thái nhỏ.

Trộn tất cả với trứng gà, để khoảng 10 phút

Pha nước chấm: tỏi và ớt rửa sạch, băm nhỏ. Đổ 1/2 nước mắm ngon + 1,5 bát ăn cơm nước lọc + 4 thìa cà phê đường + tỏi + ớt + 1 quả chanh (quất).

Dưa góp: Dưa chuột rửa sạch, thái chân tẩy. Trộn dưa chuột với ớt, tỏi, đường, muối, chanh (quất).

Cuốn nem (trường hợp bánh đa không dính, pha bột mỳ với 1 ít nước cho sánh, dán bánh đa lại).

Bước 2:

Cho nhiều dầu ăn vào chảo, đun nóng, rán nem vàng đều. Ăn cùng bún hoặc cơm trong bữa ăn.

146. Nem cua bể

Nguyên liệu:

- Thịt nạc cua: 100g
- Thịt nạc lợn xay: 100g
- Tỏi băm: 1 thìa cà phê
- Bánh tráng: 1 xấp

- Mộc nhĩ: 2 tai
- Miến: 1 lọn
- Hành tím: 2 củ thái nhỏ
- Trứng gà: 1 quả
- Nước mắm pha chua ngọt, rau sống, chanh, tỏi, ớt, đu đủ, cà rốt, hạt nêm, tiêu, dầu ăn.

Cách làm:

Bước 1:

Ngâm mềm mộc nhĩ thái nhỏ. Ngâm nở miến, cắt khúc. Cà rốt gọt vỏ, bào sợi, ngâm chua.

Trộn thịt cua, thịt xay, trứng, mộc nhĩ, miến, hành tím thật đều, cho một ít hạt nêm, tiêu vừa ăn.

Trải bánh tráng ra đĩa lớn, cho nhân vào cuộn thành từng cuốn.

Bước 2:

Cho nhiều dầu ăn vào chảo, đun nóng, phi thơm tỏi, thả cuốn nem vào rán vàng, vớt ra để ráo dầu.

Dùng nóng với bún, rau sống, nước mắm tỏi ớt, đu đủ và cà rốt ngâm chua.

147. Nem rau

Nguyên liệu:

Giá đỗ, rau bắp cải, cà rốt, mộc nhĩ, nấm hương, mì chính, muối, tiêu trắng, 1 quả trứng gà, bánh đa nem, dầu ăn, ớt cay, tỏi, mắm, đường, dấm (chanh, quất).

Cách làm:

Bước 1:

Ngâm mộc nhĩ, nấm hương qua nước sôi cho mềm, rửa sạch, thái chỉ. Cà rốt, bắp cải rửa sạch, thái chỉ, chần qua nước sôi rồi rửa qua nước lạnh. Giá đỗ rửa sạch, trần qua nước sôi cho mềm.

Vắt khô nước cà rốt, bắp cải và giá đỗ, trộn với 1 thìa cà phê mì chính, muối, tiêu. Đánh bông lòng đỏ trứng gà. Ớt, tỏi rửa sạch, băm nhỏ. Cà rốt rửa sạch, tỉa hoa.

Lấy lòng đỏ trứng gà xoa đều trên mặt bánh đa nem, cho rau vào cuộn lại.

Bước 2:

Cho dầu vào chảo, rán chín nem, khi rán không trở quá nhiều.

Pha nước chấm: Ớt, tỏi băm trộn đường, mắm, chanh, bỏ hột, vắt nước. Nêm thêm 3 muôi nước, 1 muôi mắm, 1 thìa canh đường, 1/4 quả chanh (quất).

Sắp nem ra đĩa, ăn cùng nước chấm và rau.

148. Trứng đúc thịt

Nguyên liệu:

- Trứng vịt: 3 quả
- Thịt lợn vai: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Hành tươi: 30g
- Hạt tiêu: 1g
- Nước mắm: 20ml

Cách làm:

Bước 1:

Hành cắt bỏ rễ, rửa sạch, thái nhỏ. Thịt lợn rửa sạch, thái miếng, băm nhỏ, ướp nước mắm, hạt tiêu, hành.

Đập trứng vào thịt, đánh đều cho sánh nhuyễn.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo, đun sôi già, đổ trứng vào láng mỏng, rán vàng đều hai mặt, cho ra đĩa, cắt miếng vừa ăn.

Trứng ăn nóng, chấm với nước mắm ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Trứng vàng đều, nở xốp, thơm ngon.

Ghi chú:

Rán trứng phải đủ mỡ trứng mới xốp và nở. Khi rán mặt dưới chín vàng mới lật mặt trên xuống, trứng sẽ không bị nát.

149. Trứng đúc tôm

Nguyên liệu:

- Trứng gà (4 quả): 180g
- Tôm tươi: 200g
- Thịt nạc vai: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Mộc nhĩ: 10g
- Hành khô: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, băm nhỏ.

Thịt nạc băm nhỏ. Mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ. Hành khô băm nhỏ. Trứng đập ra bát. Trộn: Trứng, thịt, tôm, hành, mộc nhĩ, hạt tiêu, muối, nước mắm, mì chính thật đều.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già cho hỗn hợp trứng vào quấy đều, lắc cho trứng dàn đều, rán vàng đều hai mặt trứng, mang ra để nguội, cắt miếng, bày đĩa.

Yêu cầu thành phẩm:

Sản phẩm nổi màu vàng, thơm ngon, ngọt chủ yếu của tôm thịt. Sản phẩm có độ kết dính tốt, xốp, không xác, không vỡ nát.

150. Trứng hấp cua bể

Nguyên liệu:

- Trứng: 2 quả
- Thịt nạc vai: 100g
- Cua bể: 300g
- Hành khô: 20g
- Mộc nhĩ: 5g
- Nấm hương: 5g
- Nước mắm, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Cua bể rửa sạch, bỏ yếm, luộc chín, gỡ lấy thịt

và gạch (nếu có), thịt nạc băm nhỏ, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Hành bóc vỏ, băm nhỏ. Đập trứng ra bát, cho thịt cua, nấm, mộc nhĩ, hành, nước mắm, mì chính, hạt tiêu trộn đều đem hấp chín hoặc chưng cách thuỷ. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Màu trắng, vàng xen lẫn nâu đen, nổi mùi thơm của thịt, nấm, vị ngon, ngọt đậm của thịt cua, kết dính tốt, không vỡ nát.

151. Đậu phụ chiên dội xốt

Nguyên liệu:

- Đậu phụ tươi: 1 hộp
- Bột chiên: 100g
- Lạc nhân: 100g
- Nước xốt cà chua: 2 thìa
- Nước dão dừa (dừa nạo xay nhỏ, vắt lấy nước cốt): 100ml
- Mỡ nước, tương ớt, bơ, tỏi, gia vị.

Cách làm:

Bước 1:

Đậu phụ rửa thái miếng vuông 1x1cm, cho vào đĩa, rắc bột chiên đều khắp miếng đậu cho đậu khô se mặt. Tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Lạc nhân rang chín, xát bỏ vỏ, cho vào cối giã vụn.

Bước 2:

Đổ nhiều mỡ vào chảo, khi mỡ nóng già cho đậu vào chiên vàng, vớt ra để ráo.

Cho hai thìa mỡ nước, 30g bơ vào chảo đun nhỏ vừa cho tới lúc bơ chảy, nóng già, thì phi thơm tỏi.

Cho nước dão dừa, xốt cà chua, xốt tương ớt, gia vị vừa ăn, tương ớt quấy đều cho tới lúc xốt hơi sền sệt thì cho lạc vào, trộn đều rồi dội xốt lên trên đậu.

Món này đặc biệt ăn nóng, nếu chưa ăn ngay để riêng xốt và đậu chiên khi ăn mới hâm nóng xốt đổ lên đậu.

152. Đậu phụ chiên xù

Nguyên liệu:

- Đậu phụ: 4 bìa
- Bột mỳ: 200g
- Trứng gà: 3 quả
- Hành khô, dầu ăn, gia vị.

Cách làm:

Bước 1:

Đậu phụ chọn bìa mịn, mát tay, rửa qua nước, cắt lát có chiều dày khoảng 1cm, to khoảng 2x3cm.

Trứng đập vào bát, nêm một chút gia vị, quấy thật kỹ cho trứng bông, xốp.

Hành khô bóc bỏ vỏ, thái lát mỏng, cho vào dầu chiên vàng, vớt ra để ráo.

Bước 2:

Cho nhiều dầu vào chảo, khi dầu thật nóng lần lượt nhúng ngập đậu vào trứng, rồi lăn qua đĩa bột mỳ để bột bám dính đều, sau đó cho vào chảo rán nổi mỡ. Khi đậu vàng ruộm bột mỳ nở xốp,

gắp nhẹ nhàng để vào giấy hút ẩm cho bớt dầu ăn, đậu sẽ vàng và giòn hơn.

Xếp đậu chiên xù ra bát hoặc đĩa có nắp đậy để giữ được độ nóng của đậu. Rắc hành chiên lên trên, chấm với nước mắm pha chanh ớt, ăn nóng.

153. Đậu phụ cuộn tôm

Nguyên liệu:

- Đậu hũ non: 2 miếng
- Bột bắp: 1 thìa cà phê
- Dầu mè: 1/2 thìa cà phê
- Tiêu xay: 1/2 thìa cà phê
- Trứng gà: 1 quả
- Tôm (tùy theo bạn cắt bao nhiêu miếng đậu hũ là bấy nhiêu con tôm)
- Nước tương, tương ớt, giấm.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm rửa sạch, lột vỏ. Cho dầu mè, tiêu, bột bắp, tôm vào một cái tô, trộn đều. Đậu hũ non, cắt thành từng miếng nhỏ.

Bước 2:

Chọn một chảo đáy bằng, bắc lên bếp đun nóng dầu ăn, cho đậu hũ đã xắt miếng vào chiên vàng rồi vớt ra để ráo dầu.

Khi đậu hũ nguội, nhúng qua lớp trứng đã đánh tan và để tôm lên mặt.

Cho tất cả vào nồi hấp cách thủy khoảng 5 phút.

Nhấc xuống, bày đậu hũ ra đĩa.

Ăn nóng cùng với nước tương pha với dấm tàu, và ớt ăn phở. Có thể thay nước tương bằng Maggi thì ngon hơn và tinh khiết hơn.

154. Đậu phụ tươi xốt hải sản

Nguyên liệu:

- Đậu phụ tươi: 250g
- Tôm tươi: 150g
- Mực: 200g
- Sốt cà chua, tương ớt, gừng tươi, dầu hào, gia vị, hành, thì là.

Cách làm:

Bước 1:

Đậu phụ tươi cắt miếng vuông quân cờ. Mực sơ chế sạch, tôm tươi bóc vỏ. Hành hoa nhặt rửa sạch, phần cọng trắng chẻ sợi, cắt khúc. Thì là nhặt rửa sạch, thái nhỏ. Gừng tươi cạo vỏ, thái sợi.

Bước 2:

Đun nước sôi già, cho đậu vào chần, vớt ra để ráo, trút vào đĩa sâu.

Cho mực và tôm vào chần qua để khi chế biến không bị tanh và ra nước. Nếu tôm và mực hơi to có thể cắt làm hai hoặc ba phần tuỳ theo.

Cho 1 thìa dầu vào chảo, phi thơm cọng hành trắng rồi cho tôm, mực vào xào săn với một chút gia vị, gừng thái sợi sau đó mới cho một chút dầu hào, ba thìa xốt cà chua, một thìa tương ớt vào xào cùng.

Nêm gia vị vừa ăn, trút đậu vào xóc nhẹ cho đậu thấm nước xốt.

Rắc hành, thì là, đun nhỏ lửa khoảng 1-2 phút, hành chín xúc ra để vào đĩa sâu lòng, ăn nóng.

155. Hoa thiên lý chiên

Nguyên liệu:

- Hoa thiên lý: 200g
- Bột chiên giòn: 4 thìa
- Gia vị: 1 thìa
- Bột chiên xù, dầu ăn, tương ớt, nước dùng.

Cách làm:

Bước 1:

Hoa thiên lý nhặt bỏ phần già, rửa sạch để ráo nước.

Cho ít bột chiên giòn quậy đều, thêm một chút gia vị.

Bước 2:

Nhúng bông thiên lý vào hỗn hợp bột chiên giòn, lăn qua bột chiên xù, sau đó thả vào chảo rán vàng.

Khi hoa thiên lý vàng đều, vớt ra để ráo dầu, bày thức ăn ra đĩa, dùng với tương ớt.

156. Su su hầm thịt

Nguyên liệu:

- Su su: 800g
- Thịt lợn nạc: 250g
- Tỏi khô: 10g
- Hành củ khô: 20g
- Mộc nhĩ: 5g
- Hạt tiêu, nước mắm, mì chính, rau mùi.

Cách làm:

Bước 1:

Su su gọt vỏ, moi ruột để nguyên quả. Thịt nạc băm nhỏ cùng với hành tỏi khô, ướp nước mắm cô đặc, mì chính, hạt tiêu.

Mộc nhĩ ngâm cho mềm, rửa sạch, băm nhỏ trộn lẫn với thịt.

Nhồi thịt vào quả su su cho chặt.

Bước 2:

Đổ 0,5 lít nước vào nồi đun sôi, thả su su vào nồi đun nhỏ lửa tới khi chín mềm, nêm vừa mắm muối, mì chính, múc ra bát, rắc hạt tiêu và rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Su su có màu xanh, thịt màu xám, mùi thơm, vị ngọt, vừa ăn. Su su còn nguyên quả, thịt nhồi chắc, su su chín tới.

VII- CÁC MÓN CANH, SÚP, NỘM, PHỞ, BÚN...

157. Canh bí đỏ nấu tôm thịt

Nguyên liệu:

- Bí đỏ: 1kg
- Tôm tươi: 100g
- Thịt nạc vai: 100g
- Hành hoa: 5g
- Muối, tiêu, nước mắm: 5g
- Mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Bí đỏ gọt vỏ bỏ ruột, rửa sạch cắt miếng vuông vừa ăn. Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu. Thịt nạc băm nhỏ, trộn lẫn với tôm băm nhỏ, hành băm, tiêu, muối, nước mắm, mì chính.

Bước 2:

Đầu và vỏ tôm giã nhỏ cho vào nước lọc, bỏ bã nêm muối, nước mắm, đun sôi, lấy đũa xắn từng viên thịt tôm cho vào, thịt nổi chín, cho bí đỏ vào, đun sôi, nêm vị vừa ăn, rắc hành hoa thái khúc, ăn nóng hoặc nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước canh trong, ngọt và thơm, bí chín, không nát, nước nhiều hơn cái.

158. Canh bí đao nấu tôm thịt

Nguyên liệu:

- Bí đao: 300g
- Tôm tươi: 100g
- Thịt nạc vai: 100g
- Đường: 2g
- Hành củ: 10g
- Hành hoa: 20g
- Nước mắm: 10g
- Mì chính, muối, rau mùi, gừng.

Cách làm:

Bước 1:

Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch thái miếng mỏng.

Tôm tươi bóc vỏ băm nhỏ cùng với thịt, hành củ, nước mắm cô đặc đường.

Hành hoa nhặt rửa sạch, thái khúc, gừng cạo vỏ rửa sạch, đập dập.

Bước 2:

Đun sôi nước lã nêm vừa mắm muối, xắn thịt thành hình giống con tằm (hoặc giống con tôm) cho vào nồi đun sôi, cho tiếp bí đao sôi lại nêm mắm, muối, mì chính, cho vừa, rắc hành hoa, gừng, bắc xuống múc ra bát, rắc rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Canh trong, nổi màu bí xanh. Thơm ngọt, vị vừa ăn. Nước nhiều hơn cái, miếng thịt đều nhau, ăn giòn không bã.

159. Canh cá nấu chua kiểu miền Nam

Nguyên liệu:

- Cá diêu hồng (có thể thay bằng cá lóc)
- Cà chua, dọc mùng, dứa
- Đậu bắp, giá đỗ
- Nước mắm, gia vị, 1 thìa cà phê đường
- Vắt me khô, ớt, hành lá, hành tím, rau ngổ.

Cách làm:

Bước 1:

Cá bóc mang, rửa sạch với muối cho hết nhớt. Cắt khúc vừa ăn hoặc cắt làm đôi.

Dọc mùng tước vỏ, thái lát mỏng, bóp sạch với chút muối, rửa sạch, để ráo.

Cà chua bổ miếng cau, dứa thái lát. Đậu bắp cắt bỏ cuống, thái lát vừa ăn. Bỏ vỏ hành tím, băm nhỏ. Rau ngổ, hành lá nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.

Phi thơm hành tím với chút dầu ăn, đổ cà chua vào xào chín và nêm thêm một chút mắm.

Chế nước sôi ngập mặt cà chua và nêm gia vị, đường cho vừa khẩu vị.

Vắt me cho ra bát, chế nước dùng cá vào khuấy cho me tan rồi đổ từ từ nước me vào nồi cá.

Cho dứa vào nồi để dứa tiết ra chất làm ngọt và thơm nước dùng. Sau đó trút cá vào.

Cá chín vớt ra để riêng. Thêm dọc mùng, đậu bắp vào nấu chừng 3 phút cho mềm rồi cho giá đỗ vào. Canh sôi, cho cá lại vào nồi, rắc hành ngổ thái nhỏ lên và tắt bếp.

Canh cá nấu chua kiểu miền Nam này rất ngon, dễ ăn và hợp với mọi thời tiết.

Món *canh cá nấu chua* có vị ngọt của nước dùng cá, chua nhẹ của dứa và thơm của hành, ngổ. Có thể dùng canh cá nấu chua với bún hoặc với cơm. Ăn kèm rau sống và mắm cay rất ngon.

160. Canh cá nấu măng chua

Nguyên liệu:

- Cá quả (1 con): 400g
- Mắm ruốc: 1 thìa
- Măng muối chua: 200g
- Mỡ nước: 3 thìa
- Tôm tươi: 200g
- Nước lã: 1,5 lít
- Hành hoa, rau mùi: 2 cây
- Bột canh, hạt tiêu, ớt bột, hành khô, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Đánh sạch vẩy cá, móc bỏ mang, mổ bỏ ruột, cạo rửa sạch, lọc lấy thịt cắt miếng bằng nửa bao diêm, ướp với bột canh, hạt tiêu. Tôm rửa sạch cắt bỏ mắt, bóc lấy nõn, rạch sống lưng rút bỏ chỉ đen, ướp bột canh, hạt tiêu.

Bước 2:

Măng đã muối chua rửa sạch thái mỏng to tương đương miếng cá. Hành, mùi thái nhỏ, để riêng. Đổ 1,5 lít nước đun sôi, bỏ xương cá, đầu vỏ tôm và hành khô đập giập nấu lấy nước dùng.

Đun sôi mỡ, bỏ cá, tôm vào đảo cùng với mắm ruốc và ớt bột cho chín múc ra. Tiếp đó bỏ măng xào kỹ, lọc gạn nước dùng cá đun sôi, hớt sạch bọt váng, đun nhỏ lửa măng chín kỹ mới cho cá tôm (đã xào) nấu lẫn, nêm đủ gia vị. Cuối cùng bỏ hành hoa và nêm mì chính. Múc vào bát to, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Có thể dùng cá bể như: cá thu, cá vược thay cá quả.

161. Canh cá nấu ám

Nguyên liệu:

- Cá quả: 300g
- Thịt nạc vai: 50g
- Rau cần: 100g
- Cải cúc: 100g
- Thì là: 30g
- Mỡ nước: 20g
- Hành tươi: 30g
- Hạt tiêu, nước mắm, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Rau cần, cải cúc, thì là, hành lá nhặt, rửa sạch cắt khúc 3-4cm.

Cá đánh vẩy bỏ mang, ruột, lọc lấy thịt, lấy 1/2 số thịt cá đem thái con chì, ướp tiêu, nước mắm. Còn lại đem băm nhỏ cùng với thịt lợn, trộn muối, tiêu, mì chính, hành băm nhỏ, viên thành từng viên nhỏ có đường kính 1,5-2cm.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già cho các viên cá vào rán vàng qua. Xương cá, đầu cá, cho vào nước đun, lọc lấy nước dùng trong.

Đun sôi nước dùng cá, cho cá và cá viên vào đun nhỏ lửa, nêm nước mắm, muối vừa ăn. Cho tiếp rau cần, cải cúc vào đun nhỏ lửa cho nhanh sôi. Bắc xuống cho mì chính, thì là, hành hoa. Múc cá ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Rau xanh, chín tới, giòn, thịt cá trắng, các viên cá ăn giòn, không vỡ, không bã, không tanh, dậy mùi thơm của cá, cần, thì là. Vị ngọt, ngon, nước nhiều hơn cái.

162. Canh cá nấu giấm

Nguyên liệu:

- Cá quả: 300g
- Quả dọc: 50g
- Mỡ nước: 30g
- Rau diếp: 200g
- Rau mùi: 50g
- Thì là: 50g

- Dọc mùng: 200g
- Nghệ: 15g
- Hành hoa: 50g
- Cà chua: 100g
- Nước mắm, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Cá đánh vẩy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, cạo sạch nhớt, cắt khúc (dài 3 - 4 cm); đầu bổ đôi (nhỏ để nguyên) ướp mắm, muối.

Cà chua bổ miếng cau.

Dọc mùng tước xơ, thái vát, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Quả dọc nướng chín, bỏ vỏ.

Nghệ giã nhỏ vắt lấy nước.

Hành hoa, thì là rửa sạch, cắt khúc.

Rau diếp, xà lách rửa sạch; rau thơm, rau mùi rửa sạch, tất cả vẩy thật ráo nước, thái nhỏ.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già cho cá vào rán vàng qua.

Đun sôi nước, cho cá, dọc, nghệ, cà chua, nước mắm, muối. Đậy vung đun nhỏ lửa tới khi quả dọc chín mềm vớt ra nghiền nát đổ vào.

Cho tiếp mì chính, dọc mùng. Bắc ra cho hành, thì là vào. Múc ra bát cho ăn nóng kèm rau sống, rau thơm, nước mắm ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá và nước màu vàng, dọc mùng, hành, thì là xanh, nước không tanh, dậy mùi thơm của cá và thì là, vị ngon hơi chua.

Cá không nát, dọc mùng giòn, nước nhiều hơn cái.

163. Canh riêu cá

Nguyên liệu:

- Cá chép: 500g
- Cà chua chín: 2 quả
- Hành lá, thì là: 100g

Gia vị: Muối, đường, mỳ chính, nước mắm, dầu ăn, ớt sừng, hành tím, giấm gạo lên men (hoặc mẻ hoặc giấm bỗng).

Cách làm:

Bước 1:

Cá chép mổ làm sạch cắt làm hai, để thật ráo, chao qua dầu để khử tanh và giữ nước ngọt bên trong. Cà chua, hành lá, thì là, ớt rửa sạch.

Cà chua, 1 quả bổ miếng cau, 1 quả bỏ hạt băm nhỏ. Thì là phần rễ để riêng, lá cắt khúc ngắn. Hành tím bóc vỏ, thái nhỏ.

Bước 2:

Đun sôi 1,2 lít nước, nêm 3 thìa giấm gạo lên men, một chút bột ngọt, một chút đường, thêm rễ thì là và 1 chút muối, cho cá vào nấu.

Bắc chảo nóng, cho dầu ăn vào, phi hành tím cho vàng, vớt ra riêng. Cho cà chua băm vào xào, nêm muối, đường.

Cho xốt cà chua vào nồi cá, thêm cà chua cắt múi cau, nấu đến khi cá chín.

Khi cá chín, vớt cá và rễ thì là ra, nêm thêm vào nồi một chút nước mắm. Tắt lửa, cho hành lá, thì là và ớt vào.

Múc canh ra tô, rắc hành phi và ớt cắt lát, dùng nóng.

164. Canh riêu cua

Nguyên liệu:

- Cua đồng: 500g
- Mỡ nước: 30g
- Cà chua: 200g
- Quả dọc: 100g
- Xà lách: 300g
- Rau mùi: 100g
- Hành củ: 30g
- Ớt tươi: 5g
- Mắm tôm: 20g
- Chanh quả: 30g
- Nước mắm, muối, mì chính, hành hoa.

Cách làm:

Bước 1:

Cua đồng rửa sạch đất, xé bỏ mai, yếm, giã nhỏ hoà vào nước lã, bóp mạnh, quấy đều, lọc lấy nước, làm như vậy từ 2 đến 3 lần để được 1 lít nước cua. Khêu gạch ở mai cua. Cà chua bổ miếng cau.

Quả dọc nướng chín, bóc bỏ vỏ. Nếu là khế cắt mỏng.

Mắm tôm hoà nước lọc bỏ bã, trộn vào nước cua.

Hành khô bóc vỏ thái mỏng. Hành rửa sạch cắt khúc.

Rau xà lách, rau thơm, rau mùi rửa sạch, vảy khô nước, thái nhỏ, bày ra đĩa.

Bước 2:

Phi thơm hành, đổ gạch cua vào chưng lấy màu để riêng.

Cho muối vào nước cua quấy đều, đun sôi, gạt nhẹ thịt cua sang một bên, cho tiếp quả chua, cà chua vào, đun nhỏ lửa, đậy vung 5 phút. Nêm vừa nước mắm, muối, mì chính, dùng muôi múc nước canh dội nhẹ lên thịt cua, vớt quả chua ra dầm nát, cho gạch cua và hành hoa vào.

Ăn nóng kèm rau sống chấm nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Canh riêu có màu vàng đỏ hấp dẫn, thơm đặc trưng, dậy mùi hành phi, thịt cua đông tụ, không nát, nước trong vàng.

165. Canh hến nấu bầu

Nguyên liệu:

- Hến: 1kg
- Bầu: 500g
- Mỡ nước: 20g
- Thì là: 50g
- Hành hoa: 50g
- Nước mắm, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Hến ngâm sạch đất, rửa sạch, luộc chín, dùng rá đãi lấy thịt, để ráo nước, ướp nước mắm.

Nước luộc hến lọc lấy nước trong.

Bước 2:

Phi thơm hành (phần củ trắng) cho hến vào đun sôi, cho bầu vào, nêm vừa muối, nước mắm, mì chính, cho hành, thì là cắt khúc vào. Múc ra bát tô, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Canh thơm dậy mùi thì là, vị ngọt chủ yếu của hến, bầu chín tới, không nát, nước nhiều hơn cái.

166. Canh thịt gà nấu lá lốt

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 150g
- Lá lốt: 50g
- Dừa già: 50g
- Hành củ: 20g
- Mỡ nước: 15g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt gà chặt miếng vuông (30g/miếng) ướp hạt tiêu, muối. Lá lốt rửa sạch, thái chỉ.

Dừa nạo vỏ, nạo hoặc giã nhỏ, cho khoảng 30ml

nước sôi vào nhồi kỹ, vắt lấy nước cốt đầu, tiếp tục làm như vậy để vắt lấy nước cốt hai.

Bước 2:

Đun mỡ nóng già, cho hành củ băm nhỏ vào phi thơm, cho thịt gà vào xào săn, đổ nước cốt dừa hai vào, đậy vung đun cho gà chín mềm, cho tiếp nước cốt dừa đầu và lá lốt vào, đun sôi, nêm vừa nước mắm, mì chính. Múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước canh có màu trắng gà, thịt gà mềm, vàng bóng, nổi mùi thơm của lá lốt, thịt gà và dừa, vị ngọt, béo ngậy, nước nhiều hơn cái.

167. Canh gà nấu đậu trắng khoai môn

Nguyên liệu:

- Thịt đùi gà: 500g
- Đậu trắng hộp: 200g
- Khoai môn: 200g
- Hành tươi, ngò ôm, ngò gai, dầu ăn, bột nêm, muối, tiêu, đường nếu các bạn thích ăn hơi ngọt.

Cách làm:

Bước 1:

- Thịt gà rửa sạch, chặt miếng vuông, ướp bột nêm khoảng 15 phút.
- Khoai môn gọt vỏ, xắt quân cờ.

Bước 2:

- Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, cho dầu vừa nóng thì cho thịt gà vào chiên qua.

- Cho thịt gà, đậu trắng, khoai môn, nước lạnh vào nồi.

- Đun sôi, vặn nhỏ lửa, đun đến khi tất cả các nguyên liệu đều chín mềm, nêm hạt nêm vừa miệng, rắc hành, ngò gai.

Cách nấu với đậu:

- Nếu các bạn dùng đậu trắng tươi, thì nấu cùng lúc với gà khi gà vừa chín, đậu cũng chín theo.

- Nếu bạn dùng đậu khô, thì phải nấu trước cho chín, rồi mới đem nấu với gà sau.

- Nếu bạn dùng đậu hộp, thì nên bỏ đậu trước vài phút, trước khi tắt lửa. Vì đậu đã chín khi người ta đóng hộp.

168. Canh nấm rơm nấu thịt nạc thăn

Nguyên liệu:

- Nạc thăn: 200g
- Nấm rơm búp: 300g
- Hành lá: 50g
- Ngò cắt nhỏ: 1 thìa cà phê
- Tiêu: 1 thìa cà phê
- Canh dầu: 1 thìa
- Muối: 2 thìa cà phê
- Đường: 1 thìa cà phê
- Nước mắm: 1 thìa canh.

Cách làm:

Bước 1:

Nạc thăn rửa để ráo, cắt lát mỏng, ướp 1/2 muỗng cà phê tiêu, nước mắm. Nấm rơm ngâm nước muối pha loãng 10 phút, cạo, rửa để ráo cắt đôi. Hành lá cắt gốc, rửa, vẩy ráo, cắt khúc đầu hành, lá hành để riêng.

Bước 2:

Xào thơm đầu hành lá cắt khúc với dầu, cho nạc thăn, nấm rơm, muối, đường vào trộn đều trên lửa lớn 5 phút, múc ra để riêng, cho vào xoong hai tô nước, nấu sôi cho hỗn hợp nấm và thịt, lá hành cắt khúc vào, sôi nhấc xuống. Múc canh vào tô rắc tiêu, rau mùi cắt nhỏ, dọn dùng nóng.

169. Canh sườn nấu với rau, củ, quả

Nguyên liệu:

- 1 kg sườn
- 1 củ su hào
- 1 củ khoai tây
- 1 củ cải trắng
- 2 củ cà rốt
- 1/4 bắp cải nhỏ
- Hành lá
- Gia vị, muối, tiêu, bột nêm.

Cách làm:

Bước 1:

Su hào, củ cải, cà rốt làm sạch, thái miếng vừa ăn. Bắp cải, hành lá làm sạch, thái bắp cải, gốc hành khoảng 3 cm, hành lá thái nhỏ.

Sườn rửa sạch, cắt vừa miếng ăn. Cho sườn vào nồi nước sôi đun chừng 5 phút cho sườn ra hết bọt. Đổ sườn ra, rửa lại thật sạch.

Bước 2:

Nấu một nồi nước sôi khác, cho sườn đã được trụng vào, hầm chừng 45 phút cho sườn mềm.

Cho củ cải trắng vào nấu chừng 10 phút (vì củ cải trắng lâu chín nhất), rồi khoai tây vào khoảng 5 phút, sau đó cho su hào vào 3 phút, cà rốt 3 phút và bắp cải vào đun cho sôi lên rồi tắt lửa.

Cho hành gốc vào cùng lúc với bắp cải, khi tắt lửa cho phần lá. Nêm nếm gia vị muối, tiêu, bột nêm vừa ăn.

170. Canh rau cải nấu cá rô

Nguyên liệu:

- Rau cải: 500g
- Cá rô: 300g
- Gừng tươi, nước mắm, mì chính, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Rau cải nhặt sạch, rửa kỹ, cắt khúc.

Cá rô đánh vảy, mổ bỏ ruột, rửa sạch, cặp vào vỉ, nướng trên than hoa cho chín vàng.

Bước 2:

Đun sôi nước, đập dập gừng, cho cá vào đun sôi một lúc, vớt ra gỡ lấy thịt ướp với nước mắm.

Gừng, xương cá và đầu cá lại cho vào nước luộc đun kỹ rồi lọc lấy nước trong.

Đun sôi nước trong, cho cá đã ướp, mì chính, cho rau cải, đun sôi 2 phút bắc xuống, ăn nóng.

171. Canh rau ngót nấu thịt nạc

Nguyên liệu:

- Rau ngót: 500g
- Thịt nạc: 200g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Rau ngót tuốt lá, rửa sạch, vò hơi dập.

Thịt nạc thái miếng mỏng, ướp tiêu, nước mắm.

Bước 2:

Đun sôi nước, cho thịt vào, nước sôi hớt bọt, nêm mì chính, nước mắm vừa ăn. Cho rau ngót vào đảo nhẹ, sôi lại bắc ra ngoài. Múc ra bát tô ăn nóng hoặc nguội.

172. Canh mướp nấu tôm

Nguyên liệu:

- Mướp hương: 1 quả
- Bún tàu (miến): 1 lọn
- 1 ít nấm mèo
- Tôm tươi (đã bóc vỏ): 100g
- Nước mắm, muối, hành ngò.

Cách làm:

Bước 1:

Tôm tươi đập dập, ướp tôm với một chút muối.

Mướp gọt vỏ, cắt miếng. Bún tàu ngâm mềm, cắt sợi. Lấy nước vừa đủ 1 tô canh (khoảng 4 người ăn).

Bước 2:

Đun sôi, thả tôm vào nấu 5 phút, hớt bọt.

Cho mướp vào nấu sôi, mướp mềm, cho bún tàu, nấm mèo, nêm nước mắm, muối, vừa ăn. Múc ra tô, rắc hành ngò. Dùng nóng hay nguội đều ngon.

173. Canh hoa bí

Nguyên liệu:

- Hoa bí: 200g
- Cá thác lác: 100g
- Nước dùng: 4 bát
- Gia vị: 2 thìa
- Hành lá: 5 cây
- Rau mùi tàu, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Hoa bí rửa sạch, để ráo nước.

Đầu hành băm nhỏ, trộn với cá thác lác, thêm một chút gia vị, tiêu, quất cho thật dai. Sau đó, vo thành từng viên nhỏ.

Bước 2:

Đun sôi nước dùng, nêm gia vị vừa ăn, rưới một chút dầu ăn cho vị canh thêm ngon.

Cho cá thác lác vào.

Cho bông bí vào.

Rắc hành lá băm nhỏ, ăn nóng.

174. Canh hoa bí riêu cua

Nguyên liệu:

- Cua: 300g
- Hoa bí non: 1 bó
- Hành nhỏ: 1 củ
- Tỏi bằm nhỏ, bột nêm.

Cách làm:

Bước 1:

Cua bóc mai, yếm, rửa sạch, giã nhỏ, lọc lấy

nước, nêm ít bột nêm. Gỡ gạch cua, tráng qua nước lạnh cho hết mùi hôi.

Bông bí tước bỏ xơ, xắt nhỏ hoặc để nguyên bông tùy hoa to hay nhỏ.

Bước 2:

Phi thơm hành tỏi, cho gạch cua vào, chín vàng.

Bắc nồi nước lên bếp, đun sôi, khi nước bắt đầu sôi, hớt bọt cho nước dùng được trong, khoảng 20 hay 30 phút, hớt lấy xác cua cho ra tô.

Cho bông bí vào, nêm bột nêm vừa miệng, rưới gạch cua xào lên.

Tắt lửa ngay, bông bí đừng chín quá, mất ngon.

175. Canh bông bí thịt bò

Nguyên liệu:

- Đậu phụ non: 1 miếng
- Thịt bò: 100g
- Bông bí vàng: 100g
- Nấm tuyết: 1 bông
- Nước dùng (hầm xương lấy nước): 1 tô
- 1 ít hạt nêm.

Cách làm:

Bước 1:

- Đậu phụ non rửa sạch cắt miếng vuông vừa ăn.
- Bông bí rửa sạch để ráo.
- Nấm tuyết ngâm nước cho mềm xắt nhỏ.
- Thịt bò băm nhuyễn, vo viên tròn.

Bước 2:

- Đun sôi nước dùng.
- Cho bò viên vào, hạt nêm nếm cho vừa ăn.
- Kế cho bông bí + nấm tuyết + đậu phụ non.
- Chờ nước sôi múc ra tô rắc tiêu, hành ngò lên trên.

176. Canh lòng gà nấu miến

Nguyên liệu: (Cho 2 bát)

- Lòng gà: 1 cỗ
- Nấm hương, mộc nhĩ: mỗi thứ 1 - 2 tai
- Miến: 100g
- Hành hoa, rau mùi: mỗi thứ 2 - 3 cây
- Nước lã: 1,2 lít
- Nước mắm, bột canh, hạt tiêu, mì chính, gừng.

Cách làm:

Bước 1:

Gỡ riêng gan và tim, loại bỏ tạp chất trong mề và ruột, cho muối bóp kỹ rửa sạch nhờn, để ráo, thái miếng hơi dày, riêng ruột cắt khúc, ướp với nước mắm, hạt tiêu và gừng băm nhỏ. Tiết luộc chín, thái bằng đầu đũa để riêng.

Nấm hương, mộc nhĩ ngâm rửa sạch, thái chỉ. Hành hoa, rau mùi nhặt rửa sạch, cắt khúc để riêng từng thứ.

Miến rửa sạch, cắt đoạn 8 - 10 cm, để ráo.

Bước 2:

Đổ 1,2 lít nước vào xoong đun sôi, nêm gia vị vừa ăn, cho lòng gà đã ướp và nấm hương, mộc nhĩ vào nấu chín, nêm mì chính rồi mới bỏ miến, tiết, hành hoa để sôi lại, bắc ra ngay, vớt miến và lòng vào bát để sợi miến khỏi bị trương. Lúc ăn, chan nước canh sôi, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng, có thể thêm chanh, ớt tuỳ khẩu vị.

Ghi chú:

Miến sợi ngày xưa sợi rất nhỏ, đều, trong suốt, gọi là miến song thần, miến đỗ xanh, hay còn gọi là miến tàu.

Cách nấu: Miến rửa sạch và ngâm nở, mềm, vớt ra để ráo, cắt đoạn. Trước khi bỏ vào nước nấu đem xào săn với mỡ và gia vị để sợi miến ráo như miến rửa. Trước lúc ăn mới thả vào nước nấu.

177. Canh thịt nạc nấu chua

Nguyên liệu:

- Thịt lợn nạc: 300g
- Hành khô: 50g
- Me, thanh trà, sấu: 100g
- Mùi tàu: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt nạc thái mỏng, ướp mắm, muối, mì chính để ngấm. Quả thanh trà hay me, sấu gọt vỏ, ngâm qua nước lã cho hết nhựa đen, nấu chín, dầm nát, lọc lấy nước.

Bước 2:

Cho 2 lít nước đun sôi rồi thả thịt nạc vào đun nhỏ lửa, nêm vừa mắm, muối, mì chính, hớt hết bọt, pha nước chua, thêm mùi tàu, hành hoa cắt khúc, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt chín tới không xác, nước canh ngọt, chua mát.

178. Canh ngao chua

Nguyên liệu:

- Ngao: 1kg
- Rau răm, hành lá, mùi tàu, giá, dứa, cà chua, hành khô, nước mắm, mì chính, đường, me chua.

Cách làm:

Bước 1:

Ngao rửa sạch, cho vào nồi luộc, khi sôi lấy ngao ra, giữ lại nước luộc ngao.

Hành lá, rau răm, mùi tàu rửa sạch, thái nhỏ. Cà chua rửa sạch, 1/2 thái bổ cau, 1/2 thái nhỏ hạt lựu. Giá, me chua rửa sạch. Dứa thái lát nhỏ.

Bước 2:

Phi thơm hành khô, cho cà chua thái hạt lựu vào, cho vào nồi 1 thìa canh mắm, 1/2 thìa cà phê mì chính, 1/2 thìa cà phê đường.

Đến khi sôi thơm, đổ nước luộc ngao, cho vào nồi 2 quả me chua nhỏ, khi sôi cho dứa vào.

Bước 3:

Phi thơm hành củ, cho ngao vào xào + 1/2 thìa cà phê mắm, mì chính.

Cho thêm răm, hành lá băm nhỏ vào.

Sắp xếp theo thứ tự sau của bát canh: Giá đỗ rửa sạch, ngao xào, canh chua, cho cà chua thái bổ cau, hành lá, rau mùi tàu, rau răm lên trên cùng, lấy ra ăn nóng trong bữa ăn gia đình.

179. Canh hẹ nấu thịt

Nguyên liệu:

- Hẹ: 100g
- Thịt lợn nạc: 100g
- Tim lợn: 100g
- Đậu phụ: 200g
- Hành khô: 10g
- Nước mắm, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng ướp nước mắm, hành khô băm nhỏ. Tim lợn thái mỏng ướp như thịt. Đậu phụ rửa sạch thái con chì. Hẹ rửa

sạch cắt dài 3 cm.

Bước 2:

Đun sôi nước nêm vừa mắm muối, thả đậu phụ đun sôi cho tiếp thịt, tim, nêm vừa gia vị cho hẹ sôi trở lại, bắc ra, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Canh trong, hẹ màu xanh, đậu phụ trắng, mùi thơm đặc trưng của hẹ, vị vừa ăn, nước nhiều hơn cái, thịt và tim mỏng cong như cánh hồng, chín tới, không dai.

180. Canh măng cá ngừ

Nguyên liệu:

- Đầu cá ngừ: 1 đầu
- Măng chua: 200g
- Cà chua: 1 quả
- Tỏi: 2 tép
- Dứa: 1/4 quả
- Nước mắm: 1 thìa súp
- Ớt sừng: 1 quả
- Nước dùng: 1 bát

Cách làm:

Bước 1:

Rửa sạch đầu cá. Rửa măng, ngâm với nước muối khoảng 15 phút, thái lát mỏng. Dứa cắt miếng vuông, cà chua cắt múi cau. Bóc vỏ tỏi, thái mỏng.

Bước 2:

Đun sôi nước dùng, cho đầu cá vào nấu 10 phút.

Cho cà chua, dứa, nêm gia vị vừa ăn.

Món này dùng kèm với nước mắm pha ớt sừng cắt lát.

181. Canh măng giò heo

Nguyên liệu:

- Giò heo: 400g
- Măng khô ngâm mềm: 200g
- Củ hành tím: 200g
- Gia vị, muối, bột nêm, tiêu, đường, bột ngọt, nước mắm ngon.

Cách làm:

Bước 1:

Giò heo chặt khoanh, cạo, rửa sạch, ướp củ hành tím, tiêu đường, muối, hạt nêm.

Măng khô ngâm mềm, luộc thật mềm rồi xé sợi.

Bước 2:

Đặt nồi lên bếp, cho ít dầu đun nóng rồi phi hành cho thơm. Trút giò heo vào xào lửa lớn cho giò heo săn lại và thấm gia vị, tiếp theo cho măng vào xào chung với giò heo. Đổ thêm nước vào nồi ngập giò heo, hầm lửa nhỏ. Khi giò heo và măng mềm, nêm thêm bột nêm, (hay bột ngọt) đường cho vừa ăn. Cuối cùng, cho thêm hành lá, nước mắm vào, trộn đều và nhắc xuống. Múc canh măng ra tô, ăn nóng.

182. Canh bóng thập cẩm

Nguyên liệu:

- Nước dùng: 2 lít
- Nấm hương: 30g
- Bóng bì: 150g
- Rượu trắng: 150ml
- Thịt thăn lợn: 100g
- Hành hoa: 100g
- Thịt gà: 300g
- Hành khô: 50g
- Súp lơ: 100g
- Mề gà: 100g
- Bầu dục: 150g
- Gừng: 20g
- Tim: 150g
- Su hào: 100g
- Tôm he bóc vỏ: 50g
- Cà rốt: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Đậu Hà Lan: 50g
- Rau mùi: 50g
- Tiêu, mắm, muối.

Cách làm:

Bước 1:

Bóng bì ngâm nước gạo hoặc nước phèn chua cho mềm, trắng sạch, cắt miếng hình thoi, cho nước dùng, rượu gừng bóp nhẹ để tẩy hết mùi hôi, rồi lại rửa sạch, vắt ráo. Gà lọc xương, thái mỏng, bầu dục bổ đôi bỏ hoi, khía mắt na, thái miếng. Thăn lợn, tim lợn thái mỏng, mề gà khía hoa khế chần qua. Các thứ trên ướp tiêu, muối, nước mắm, mì chính để ngấm. Su hào, cà

rốt tỉa hoa, thái mỏng, súp lơ cắt miếng, đậu Hà Lan tước bỏ xơ. Nấm ngâm nước rửa sạch, bỏ chân.

Bước 2:

Tôm rửa sạch cho vào nước dùng, đun nhỏ lửa 45-50 phút rồi vớt tôm he phên mỏng. Cho vào nước dùng vài lát gừng đập dập, hành khô, nước để cạnh lò nóng.

Lấy một ít nước dùng đun sôi chần bóng, vớt ra để ráo. Các loại thịt trên xào qua cho gia vị. Các loại rau chần qua nước dùng vớt ráo. Tất cả thịt, bóng, chân tẩy bày vào bát, nước dùng đun sôi, nêm vị vừa ăn.

Chú ý: Khi bày các nguyên liệu phải phối hợp xen kẽ màu sắc cho đẹp. Khi ăn chan nước dùng sôi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Bóng trắng, các loại thịt tẩy không nát, không dai. Nước dùng trong, thêm đặc trưng của tôm he, vị ngon ngọt.

183. Canh bóng cá nấu thả

Nguyên liệu:

- Nước dùng: 1,5 lít
- Bóng cá dưa khô: 100g
- Gừng: 20g
- Hàn the: 1g
- Tôm he khô: 30g
- Mỡ nước: 300g
- Phèn chua: 20g
- Giò sống: 200g
- Rau mùi: 2 mớ
- Rượu: 50ml
- Hành khô: 30g
- Tiêu, muối, nước mắm.

Cách làm:

Bước 1:

Bóng cá dưa khô chặt từng khúc tròn, hình trụ dài 4-5cm, dùng kéo cắt tỉa hai đầu, cho mỡ vào rán, hoặc bỏ lò cho nở đẹp. Ngâm bóng vào nước có pha phèn chua, hàn the 30-45 phút. Vớt bóng ra rửa sạch. Rửa lại bóng bằng nước ấm có pha chút nước gừng và rượu để tẩy mùi hôi, ép nhẹ bóng cá cho ra hết nước. Giò sống ướp tiêu, muối, mì chính, hành khô băm nhỏ rồi nhồi vào bóng.

Bước 2:

Nước dùng thả tôm he khô nõn vào đun sôi nhỏ lửa khoảng 20-30 phút rồi thả tiếp bóng vào đun. Khi bóng nổi vớt ra bát rắc vài nhánh rau mùi. Nước dùng nêm vừa vị khi đủ chan vào bát, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Bóng không nhũn nát, không tanh, giò giòn

không xác, nước dùng trong màu hổ phách, thơm đặc trưng của tôm he khô ngọt.

184. Cà tím bung

Nguyên liệu:

- Cà tím tròn: 600g
- Bì lợn: 200g
- Đậu phụ: 200g
- Cà chua: 200g
- Mỡ nước: 50g
- Hành tươi: 20g
- Mẻ: 100g
- Tía tô: 20g
- Nước mắm: 20g
- Tỏi: 20g
- Muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Cà tím cắt bỏ núm, mỗi quả cắt làm 8, ngâm vào nước lã, vớt ra để ráo.

Bì lợn cạo rửa sạch thái miếng 2 x 3 cm. Đậu phụ thái miếng 3 x 4 cm, đem rán. Cà chua rửa sạch, bổ đôi, vẩy bỏ hạt, thái miếng.

Tỏi bóc vỏ, đập dập, mẻ nghiền nhỏ lọc lấy nước.

Tía tô rửa sạch thái chỉ, hành tươi thái khúc.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo để sôi đổ cà chua vào đảo, cho bì lợn vào đảo lẫn, cho tiếp cà tím, đậu phụ, nêm vừa mắm, muối, mẻ, cho nước lã xăm xắp, đun sôi đến khi chín. Cuối cùng cho hành, tỏi, tía tô, mì

chính, bắc xuống, múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Cà có màu hơi tím, dậy mùi thơm hành tỏi, tía tô, vị ngọt hơi chua dịu, nước và cái xâm xấp, nước sánh, cà chín mềm.

185. Súp gà

Nguyên liệu:

- Bột đao: 100g
- Cổ cánh gà, xương: 500g
- Gà đã sơ chế: 300g
- Trứng gà: 2 quả
- Hành khô: 30g
- Gừng: 20g
- Tiêu, muối, mì chính, lá chanh.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt gà luộc, thái chỉ.

Xương lợn, cổ cánh gà rửa sạch, cho vào nước lạnh đun sôi, rồi cho gừng, hành nướng vào, hớt bỏ hết bọt đen, đun sôi lăn tăn khoảng 3 - 4 giờ, lọc lấy nước dùng trong.

Bước 2:

Đun sôi nước dùng cho thịt gà vào sôi lăn tăn được một lát thì xuống bột đao đã hoà với nước xương, quấy đều tay cho chín, nêm vừa gia vị. Rót từ từ trứng vào nồi dùng, quấy đều cho nổi vân

hoa thì được, bắc xuống, múc ra bát, rắc thêm tiêu bột lá chanh thái chỉ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong sánh vừa, nguyên liệu phân bổ đều, mùi thơm đặc trưng, vị ngọt.

186. Súp bí đỏ

Nguyên liệu:

- Bí đỏ: 1kg
- Sữa tươi: 1 lít
- Bột mì: 50g
- Bánh mì: 150g
- Đường: 20g
- Bơ: 50g
- Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Bí gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng, luộc chín tán nhỏ, lọc lấy nước bột, thêm sữa tươi vào.

Bước 2:

Bột xào bơ màu vàng ngà, rót nước bí vào quấy đều, đun sôi, nêm vừa muối, đường, mì chính.

Bánh mì thái hạt lựu, rán vàng.

Khi ăn rắc tiêu, bánh mì lên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp có màu hồng đỏ, thơm, ngon, ngọt béo, sánh mượt, đồng nhất.

187. Súp khoai cà rốt

Nguyên liệu:

- Nước dùng: 2 lít
- Khoai tây: 500g
- Cà rốt: 500g
- Bơ: 20g
- Cà chua nghiền: 100g
- Muối, tiêu, mì chính, rau mùi, nguyệt quế.

Cách làm:

Cà rốt, khoai tây gọt vỏ, thái hạt lựu, cho vào bơ xào qua, tiếp cho cà chua vào đảo đều, đổ nước dùng vào đun sôi nhỏ đến mềm, nêm muối, mì chính, rắc rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng trong màu hồng, rau chín mềm, nước ngọt, thơm dậy mùi tàu.

188. Súp tôm

Nguyên liệu:

- Tôm tươi: 400g
- Bột đao: 100g
- Hành khô: 20g
- Nước dùng: 2 lít

- Giò lụa: 100g
- Nấm hương: 15g
- Trứng gà: 30g
- Dầu, tiêu, muối, mì chính, giấm.

Cách làm:

Tôm tươi đảo chín (cho chút giấm, muối), bóc vỏ bỏ đầu, thái hạt lựu. Vỏ và đầu tôm cho vào nước dùng đun kỹ lọc lấy nước. Giò lụa thái chỉ, nấm hương ngâm nở, thái chỉ, nấm, tôm, giò vào đảo qua, cho vào nồi nước dùng đun sôi, nêm vị vừa ăn, cho nấm, tôm, giò vào đun sôi hớt bọt.

Bột đao rót từ từ vào súp, vừa rót vừa quấy tới khi sánh, trứng đánh tơi rót vào súp quấy đều.

Khi ăn múc ra bát rắc hạt tiêu ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh mượt, màu hồng, vị ngọt thơm dậy mùi tôm.

189. Súp cá

Nguyên liệu:

- Cá nạc: 500g
- Nước dùng cá: 2 lít
- Thì là: 50g
- Hành khô: 50g
- Dầu ăn: 50g
- Nấm hương: 20g
- Bột đao: 100g
- Trứng gà: 2 quả
- Gừng: 20g
- Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Cá nạc rửa sạch lọc bỏ hết xương, da, cắt miếng to, ướp muối, tiêu, hành hấp chín, gỡ lấy thịt, làm tơi thành miếng nhỏ (như lươn, cua). Nấm hương ngâm nở, thái chỉ.

Bột đao hoà nước lọc mịn. Trứng gà đánh tan. Gừng thái chỉ nhỏ, thì là thái khúc nhỏ.

Bước 2:

Đun nước dùng sôi cho nấm, gừng vào, xuống bột đao từ từ đến sánh. Nêm gia vị, tiêu, muối, mì chính. Đổ trứng vào vừa rót vừa quấy, tưới dầu, cho rau thì là quấy đều. Múc vào bát rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp sánh loãng, trong, thơm nổi mùi thì là, ngọt đậm, các nguyên liệu phân bố đều trong súp.

190. Súp lươn

Nguyên liệu:

- Nước dùng: 2 lít
- Thịt nạc: 200g
- Trứng gà (2 quả): 100g
- Lươn sống: 400g
- Gừng: 20g
- Bột đao: 100g

- Mỡ nước: 50g
- Lá chanh, tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Lươn làm sạch, ướp gừng băm nhỏ đem hấp chín, gỡ lấy thịt. Thịt lợn luộc chín thái chỉ. Nấm hương ngâm nước cho nở, ngắt chân rửa sạch thái chỉ.

Đun sôi nước dùng cho thịt lợn, nấm hương, lươn vào đun sôi, hớt hết bọt, xuống bột đao, quấy đều tay cho chín, nêm vừa gia vị. Trứng đập ra bát đánh tan, rót từ từ xuống nồi súp khuấy nhẹ cho nổi vân hoa, cho mỡ nước vào, nêm vừa, múc ra bát, rắc tiêu bột, lá chanh thái chỉ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong sánh vừa, không vữa, nguyên liệu phân bố đều, mùi thơm đặc trưng, không tanh, vị ngọt.

191. Súp cua

Nguyên liệu:

- Cua bể to (thịt): 500g
- Dầu ăn: 50g

- Bột đao: 100g
- Hành khô: 30g
- Nấm hương: 20g
- Trứng gà: 200g
- Hạt sen: 50g
- Nước dùng: 2 lít
- Thịt nạc thăn: 100g
- Mộc nhĩ: 10g
- Tiêu, muối, mì chính, lá chanh.

Cách làm:

Cua luộc chín gỡ lấy thịt. Thịt nạc luộc chín, thái chỉ. Nấm hương ngâm nở thái chỉ. Mộc nhĩ ngâm rửa sạch thái chỉ. Hạt sen luộc chín. Lá chanh thái chỉ. Bột đao hoà nước lọc mịn.

Đun dầu nóng già phi thơm hành, cho cua vào xào săn. Đun nước dùng sôi cho nấm, mộc nhĩ, hạt sen, cua, thịt nạc nêm vừa gia vị, rót bột đao xuống từ từ quấy đều tay đến khi sánh, sôi đều, rót trứng vào quấy thành sợi.

Múc ra bát, rắc hạt tiêu, lá chanh kèm, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Súp trong, sánh loãng, đồng nhất, thơm mùi cua, ngọt đậm của thịt.

192. Nộm ngó sen

Nguyên liệu:

- Ngó sen: 500g
- Thịt ba chỉ: 150g
- Tôm tươi: 100g
- Lạc: 50g
- Giấm: 20ml
- Nước mắm: 10ml
- Tỏi, ớt tươi, đường, rau răm, mì chính.

Cách làm:

Ngó sen non, rửa sạch, cắt khúc 4 cm, chẻ mỏng ngâm vào nước có pha giấm cho ngó sen trắng. Thịt luộc chín thái mỏng. Tôm luộc chín, bóc vỏ, con to chẻ đôi, bé để nguyên.

Lạc rang vàng, bóc vỏ, giã giập. Tỏi, ớt băm nhỏ, chanh vắt nước. Rau răm nhặt rửa sạch cắt nhỏ.

Pha nước mắm, giấm, chanh, ớt, tỏi, đường, mì chính quấy cho tan, vớt ngó sen ra rổ, vẩy thật ráo, đổ nước mắm đã pha vào trộn đều, nêm cho vừa ăn, trộn 1/2 tôm, thịt, lạc rang và rau răm xúc ra đĩa, bày nốt tôm, thịt và lạc lên trên, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Sản phẩm màu trắng đục, thơm, chua cay, mặn, ngọt giòn, nộm ráo, các nguyên liệu cắt thái đều.

193. Nộm chua cay

Nguyên liệu:

- Su hào (hoặc đu đủ xanh): 1,5kg
- Tỏi khô: 50g
- Chanh: 2 quả
- Rau thơm, mùi: 2 mớ
- Cà rốt: 200g
- Lạc: 200g
- Nước mắm, muối, hạt tiêu, mì chính.

Cách làm:

Su hào (hoặc đu đủ), cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, nạo thành sợi hay thái chỉ, bóp với chút muối rồi rửa sạch, lạc rang vàng đều xát bỏ vỏ, giã giập, ớt bỏ hột băm nhỏ cùng với tỏi khô bóc bỏ vỏ, chanh vắt lấy nước.

Rau thơm, rau mùi nhặt rửa sạch, thái qua, vắt khô rau củ trộn đều trong chậu với nước mắm, giấm, nước chanh, tỏi, đường, mì chính và lạc rang. Nêm cho vừa, cho thêm ớt tươi (hoặc ớt bột, trộn đều).

Bày nộm ra đĩa, lạc, rau mùi còn lại lên trên.

Yêu cầu thành phẩm:

Nộm giòn không dai, không khô hay ướt quá, vị chua cay, mặn ngọt, mùi vừa phải, màu đẹp, hấp dẫn.

194. Nộm hoa chuối

Nguyên liệu:

- Hoa chuối tây: 500g
- Giá đỗ: 200g
- Tôm he khô: 50g
- Thịt vai lợn: 100g
- Bì lợn: 100g
- Vừng: 30g
- Lạc: 50g
- Đường, nước mắm, mì chính, rau thơm, rau mùi, chanh, ớt quả, giấm.

Cách làm:

Hoa chuối chọn bẹ non, thái chỉ ngâm nước có pha giấm ngâm 15 phút vớt ra để ráo nước.

Giá đỗ rửa sạch, chần qua nước sôi.

Thịt vai luộc chín thái chỉ. Bì lợn luộc chín thái chỉ.

Tôm he khô bỏ vỏ, chân, chần nước sôi, để ráo đem tôm giã bông.

Lạc, vừng rang vàng, xát vỏ, giã dập.

Ớt bỏ hạt băm nhỏ 1 quả, 1 quả tỉa hoa.

Cho hoa chuối, giá, 1/2 thịt, bì lợn, ớt, rưới nước mắm chanh, ớt, đường, mì chính, rau thơm, mùi thái nhỏ, cuối cùng trộn đều lạc, vừng. Đơm ra đĩa, rắc ruốc tôm, thịt, rau thơm, mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Nộm trắng, trình bày gọn gàng, thơm, chua, cay, mặn, ngọt, giòn. Nộm ráo nước nhưng không khô, nguyên liệu cắt thái đều.

195. Nộm dưa chuột

Nguyên liệu:

- Dưa chuột: 1kg
- Cà rốt: 100g
- Tôm tươi: 100g
- Thịt lợn nạc: 100g
- Vừng: 50g
- Lạc: 50g
- Chanh quả: 50g
- Ớt tươi: 15g
- Mỡ nước: 50g
- Đường: 20g
- Nước mắm, rau thơm, mì chính, muối.

Cách làm:

Dưa chuột rửa sạch, bỏ ruột thái vát dày bóp muối, rửa sạch vắt ráo.

Cà rốt gọt vỏ thái chỉ 1/2 bóp muối, rửa sạch, vắt ráo, còn lại tỉa hoa.

Tôm luộc chín bóc vỏ bỏ đầu, con to dọc đôi.

Thịt lợn rán vàng thái chân hương. Lạc vừng rang vàng sát vỏ giã dập.

Rau thơm nhặt rửa sạch, thái rối.

Ớt tươi bỏ hạt thái chỉ 1 quả, tỉa hoa 1 quả.

Chanh cắt đôi vắt lấy nước.

Cho dưa chuột, cà rốt, 1/2 tôm thịt trộn lẫn với chanh, tỏi, đường, nước mắm, mì chính, lạc, vừng, rau thơm, đơm ra đĩa, bày số tôm thịt còn lại vào trang trí cho đẹp bằng hoa cà rốt và ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Có màu sắc đẹp hài hoà, xanh, đỏ, xám, hồng,

mùi thơm chanh, ớt, tỏi, vị chua cay, mặn, ngọt, giòn. Đĩa nộm khô không có nước, trang trí đẹp hấp dẫn.

196. Nộm xoài xanh tôm thịt

Nguyên liệu:

- Xoài xanh: 300g (quả bé)
- Tôm tươi: 6 con
- Thịt lợn thăn: 100g
- Fish sauce: 10ml
- 1/2 quả dứa, ớt đỏ, lạc rang, rau thơm, rau mùi, rau xà lách, chanh, tỏi, muối, đường.

Cách làm:

Bước 1:

Cách làm xốt chua ngọt: 3 thìa canh dấm, 10ml Fish sauce, 2 thìa canh đường, ít muối vừa ăn, 1 quả chanh, 2 tép tỏi đập dập, 2 quả ớt cay.

Cho hỗn hợp xốt trên vào bát, đánh cho đến khi đường tan hết, chanh có thể cho vào sau cùng.

Bước 2:

Cách làm nộm: Xoài xanh gọt vỏ, thái sợi. Tôm bóc vỏ, bổ đôi bỏ đường phân, chần chín. Thịt lợn luộc chín, thái sợi như xoài. Dứa gọt vỏ, thái sợi.

Trộn đều các thành phần trên cùng xốt chua ngọt.

Lót xà lách dưới đĩa, cho nộm lên trên, trang trí rau thơm, mùi, ớt tỉa hoa.

197. Nộm bắp cải

Nguyên liệu:

- Bắp cải: 500g
- Thịt gà: 200g
- Nước mắm: 10ml
- Hành hoa, tỏi, mì chính, ớt, muối, đường, giấm, rau răm.

Cách làm:

Bắp cải rửa sạch, để ráo, thái chỉ dài. Hành hoa, rau răm nhặt rửa sạch, thái nhỏ. Thịt gà hấp chín, để nguội, xé nhỏ.

Pha nước mắm, giấm, đường vừa ăn, trộn bắp cải vào, để khoảng 20 phút cho ngấm. Chắt bớt nước, trộn tiếp tỏi, ớt băm nhỏ, thịt gà, hành răm cho đều, bày ra đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu có màu đặc trưng, cắt thái đều. Nổi mùi hành hoa, rau răm, vị chua, cay, mặn, ngọt hài hoà, đĩa nộm ráo.

198. Nộm rau muống

Nguyên liệu:

- Rau muống trắng: 500g
- Giá đỗ: 200g
- Thịt nạc vai: 100g
- Bì lợn: 200g
- Vừng: 50g
- Lạc: 30g
- Đường: 10g
- Chanh tươi: 2 quả
- Ớt tươi: 2 quả
- Mỡ nước: 10g
- Nước mắm: 100ml
- Mì chính, tinh dầu cà cuống, rau thơm, mùi.

Cách làm:

Rau muống nhặt bỏ lá già, rửa sạch, thái vát mỏng, chần nước sôi, vớt ra rổ, tãi mỏng để ráo nước.

Giá nhặt rễ, chần nước sôi.

Thịt lợn rửa sạch để ráo, rán vàng thái chỉ.

Bì lợn luộc chín, thái chỉ.

Vừng, lạc rang vàng, sát vỏ, giã dập.

Ớt bỏ hạt, thái chỉ 1 quả, 1 quả tỉa hoa. Hoà chanh, đường, tỏi, ớt, cà cuống, nước mắm quấy cho tan.

Trộn rau muống, giá, thịt, bì lợn với hỗn hợp gia vị cho thật đều, cho tiếp vừng lạc, rau thơm mùi trộn lẫn. Đơm ra đĩa, rắc rau thơm và ớt lên trên, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Sản phẩm có màu xanh, trắng, vàng, mùi thơm, vị chua cay mặn ngọt. Trạng thái khô, trình bày đẹp.

199. Nộm đu đủ

Nguyên liệu:

- Đu đủ nạo: 500g
- Cà rốt: 100g
- Tôm tươi: 200g
- Thịt ba chỉ: 100g
- Lạc nhân: 100g
- Đường hoa mai: 20g
- Giấm: 50ml
- Tỏi khô: 20g
- Ớt tươi: 15g
- Rau răm: 20g
- Rau thơm: 10g
- Nước mắm: 5ml
- Muối, mì chính.

Cách làm:

Đu đủ nạo bóp muối, rửa sạch, vắt ráo.

Cà rốt gọt vỏ nạo thành sợi như đu đủ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo, tỉa hoa ngâm vào nước để trang trí.

Tôm luộc chín bóc vỏ, bỏ đầu. Thịt ba chỉ luộc chín thái chân hương. Lạc rang và bóc vỏ giã dập. Rau răm nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

Ớt tươi bỏ hạt băm nhỏ 1 quả, còn 1 quả tỉa hoa.

Tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ, ngâm tỏi, ớt vào giấm, đường, nước mắm, mì chính.

Trộn đu đủ, cà rốt với 1/2 tôm thịt. Trộn nước mắm đã ngâm gia vị vào đảo đều, trộn tiếp rau răm, lạc rang xúc ra đĩa bày tôm thịt còn lại, trang trí thêm hoa cà rốt, hoa ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Trang trí đẹp, các nguyên liệu giữ được màu

sắc tự nhiên, thể hiện rõ các thành phần cấu tạo nên thành phẩm, mùi thơm, vị chua cay mặn ngọt, giòn. Đĩa nộm ráo, không có nước, nguyên liệu cắt thái đều.

200. Dưa góp

Nguyên liệu:

- Su hào: 1kg
- Cà rốt: 300g
- Tỏi: 30g
- Ớt tươi: 3 quả
- Muối: 50g
- Đường: 50g
- Giấm: 0,1 lít

Cách làm:

Su hào, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng hình chữ nhật 2 x 1,5 cm (dày 0,3 cm) và một phần đem tỉa hoa, thái miếng cho đẹp. Rắc ít muối vào xóc đều, để 20 - 30 phút cho ngấm, vắt ráo.

Tỏi bóc vỏ, chẻ mỗi tép tỏi làm đôi, ớt cắt cuống, rửa sạch, chẻ đôi, bỏ hạt.

Đun sôi 0,2 lít nước, cho muối vào quấy đều, để lắng, gạn bỏ cặn, cho tiếp đường vào trộn đều, nén chặt, đậy lại. Để sau 1 ngày là ăn được.

Yêu cầu thành phẩm:

Dưa góp ăn giòn, có vị chua, cay, mặn, ngọt, thơm mùi giấm, tỏi.

Ghi chú:

Có thể dùng đu đủ xanh thay su hào cũng được. Nhưng khi bóp muối xong phải rửa lại bằng nước đun sôi để nguội cho đu đủ sạch nhựa.

Nếu có nắng thì sau khi vắt ráo xong, phơi qua cho su hào, cà rốt hơi héo dưa ăn càng ngon.

201. Dưa hành

Nguyên liệu:

- Hành củ tươi: 5kg
- Muối: 600g
- Mía: 1 tấm
- Tro bếp: 1 tấm

Cách làm:

Hành chọn loại già, củ to, cắt bỏ dọc. Hoà tro bếp vào nước lã, quấy đều, trút hành vào ngâm 2 - 3 ngày (nước ngập hành); mỗi ngày đảo 1 lần cho hành ngấm nước tro đều. Sau 3 ngày vớt hành ra đem rửa sạch, nhặt bỏ bớt vỏ cứng, cắt bỏ rễ (lưu ý không cắt vào thịt củ), rửa lại, để ráo nước.

Mía rửa sạch, chẻ mỏng.

Đun sôi 1,5 lít nước cho 400g muối vào khuấy tan, gạn bỏ cặn, để nguội.

Lót một lượt mía xuống đáy vại (đã chuẩn bị sạch) xếp hành lên, cứ 1 lớp hành, 1 lớp muối (dùng 200g muối còn lại), mía, tiếp tục cho đến khi hết, trên cũng rắc 1 lớp muối, xong cài vỉ thật

chặt, đổ nước muối vào. Dùng hòn nén nặng (đá, đất nung...) nén lên trên, lấy vải màn đậy lại, để nơi khô ráo. Sau 2 - 4 ngày nén nặng thêm, để 15 - 20 ngày là ăn được.

Yêu cầu thành phẩm:

Hành trắng, ăn giòn không có mùi hăng, vị hơi chua dịu.

Ghi chú:

Nước muối phải luôn luôn ngập hành.

Sau 2 - 3 ngày, nếu thấy nước cạn phải pha thêm nước muối tỷ lệ 20% đổ vào cho ngập.

202. Gỏi su hào

Nguyên liệu:

- Su hào lớn: 1 củ
- Bao tử lợn: 1 cái
- Cà rốt cắt sợi: 50g
- Rau quế cắt sợi: 2 thìa
- Ớt sừng cắt sợi nhỏ: 2 trái
- Đường: 200g
- Tỏi phi vàng: 1 thìa canh
- Ớt băm: 1 thìa canh
- Nước mắm: 3 thìa canh
- Nước cốt chanh: 1 thìa
- Dầu: 2 thìa canh
- Giấm: 1/2 lít
- Dưa leo: 1 trái

Cách làm:

Bao tử heo lộn mặt trong ra ngoài, xát muối

thật kỹ, rửa. Nấu sôi 1/4 lít giấm, 1 muỗng canh nước mắm, cho bao tử lợn vào luộc 5 phút trên lửa lớn, luôn trở để bao tử được tẩy sạch, cho ra rổ xả nước nguội, rửa để ráo.

Nấu sôi nước cho bao tử vào luộc vừa chín trên lửa lớn, vớt ra cho vào thố nước lạnh ngâm 5 phút, vớt ra rổ ráo nước, dùng dao lưỡi gợn sóng cắt sợi.

Su hào gọt vỏ, rửa cắt sợi. Cho su hào, cà rốt vào thố ướp giấm, 100g đường, để ngấm một giờ trong tủ lạnh, cho ra rổ xóc ráo.

Quấy đều nước mắm, 2 thìa canh đường, nước cốt trái chanh, cho ớt băm nhuyễn vào.

Dưa leo rửa, không gọt vỏ, cắt dọc làm đôi, cắt lại thành lát dày 0,5 cm, xếp nối nhau trong lòng đĩa.

Trộn đều bao tử lợn, su hào, cà rốt, rau quế, ớt cắt sợi, rưới 1/2 nước mắm, dầu, tỏi phi vàng.

Bày gỏi vào giữa vòng dưa leo đã xếp trong lòng đĩa, dọn dùng nước mắm chua ngọt.

203. Gỏi cá

Nguyên liệu:

- Cá mè to (quả, chép): 2kg
- Thính gạo nếp, đậu: 100g
- Rượu trắng: 50g
- Chuối xanh: 200g
- Khế chua: 200g
- Ớt tươi: 30g

- Gừng củ: 50g
- Bỗng rượu nếp: 100g
- Mật ong: 50g
- Lạc rang: 200g
- Bánh đa: 3 cái
- Hành khô: 30g
- Tỏi khô: 30g
- Giấm: 100ml
- Tiêu, muối, mì chính, nước mắm.
- Lá đinh lăng, vọng cách, ngổ, mơ tam thể, lá sung, lá ổi, tía tô, kinh giới, thìa là...

Cách làm:

Cá đánh vẩy, mổ bỏ ruột, lọc lấy thân cá, bỏ xương, da. Thái cá thành miếng mỏng, vát, to bản.

Gừng giã nhỏ hoà với rượu, vắt nước, ướp vào cá trong 10 phút. Lấy cá ra thấm bằng giấy bản, ướp cá bằng tiêu, muối, mì chính, chanh vắt nước, ớt băm nhỏ, vắt nước riềng đặc, cuối cùng rắc thính trộn đều. Xếp cá vào đĩa xung quanh bày gừng, riềng, ớt thái chỉ. Chuối xanh gọt vỏ, thái miếng mỏng ngâm nước muối, giấm, vẩy khô bày vào đĩa cùng khế chua, rau thơm các loại ở trên đã rửa sạch.

Lạc rang xát vỏ, bánh đa nướng chín vàng bày đĩa. Bỗng rượu nghiền nhỏ. Phi hành tỏi thơm cho bỗng vào đảo cùng với mật ong, muối, mì chính, nước đun sôi cho sạch, múc ra bát để chấm cá.

Khi ăn: Bày đĩa cá cùng với đĩa rau sống, nước chấm.

Bánh đa bẻ miếng, lạc rang để ăn kèm.

Yêu cầu thành phẩm:

Cá cắt đều miếng, trắng, hơi dài, thơm, không tanh. Nước chấm ngọt béo bùi, sánh đặc thơm mùi nếp. Các rau gia vị ngọt bùi thơm cay, béo.

204. Rau cần muối xổi

Nguyên liệu:

- Rau cần: 2kg
- Đường: 30g
- Muối: 100g

Cách làm:

Rau cần nhặt bỏ rễ, lá sâu, úa, rửa sạch để ráo, cắt khúc 3 - 4 cm. Đun sôi khoảng 1 lít nước, bỏ muối vào quấy tan, gạn bỏ cặn, để nguội. Cho rau cần, đường, nước muối vào vại sạch, trộn đều, lấy đĩa men, nén lên cho nước ngập rau, sau 1 ngày là ăn được.

Yêu cầu thành phẩm:

Dưa rau ăn giòn, vị mặn dịu, hơi chua, thơm dậy mùi cần.

205. Gỏi hoa chuối

Nguyên liệu:

- Sò huyết: 500g
- Hoa chuối: 1 cái
- Hành tím: 3 củ
- Nước cốt chanh: 4 thìa
- Đường: 2 thìa
- Tương ớt: 2 thìa
- Nước mắm: 1 thìa
- Lạc rang vàng: 50g
- Cà rốt: 1 củ
- Wabasi: 1 thìa
- Rau húng lủi thái nhuyễn.

Cách làm:

Sò huyết rửa sạch, chần chín tái, tách ra để thịt riêng.

Hoa chuối tước bỏ phần già và nhuỵ, bào mỏng, ngâm với nước có pha vài giọt nước cốt chanh để khỏi bị thâm đen.

Cà rốt thái sợi, ngâm chua. Hành tím bóc vỏ, bào mỏng. Lạc giã giập.

Trộn đều hoa chuối với cà rốt, hành tím, nước chanh, đường, nước mắm, tương ớt, wasabi. Cho sò huyết và rau thơm vào, rắc lạc lên trên.

206. Phở bò

Nguyên liệu

- Bánh phở: 700g
- Xương bò: 500g
- Gừng: 1 củ
- Hành tây: 1/2 củ

- Thịt bò gầu (nếu ăn phở chín): 500g
- Thịt thăn bò (nếu ăn phở tái): 300g
- Hành khô: 2 củ
- Hành lá, rau mùi, gia vị vừa ăn
- Vài nhánh quế chi, hoa hồi, thảo quả vài quả.

Cách làm:

Bước 1:

Hành củ, gừng nướng sơ trên bếp, đập dập. Hành, mùi nhặt rửa sạch, thái nhỏ. Hành tây lột vỏ, thái sợi nhỏ. Bánh phở chần qua nước sôi.

Ướp thịt bò gầu với chút gia vị. Thịt thăn bò thái nhỏ, ướp với chút gia vị.

Bước 2:

Cho xưng, thịt gầu đã ướp vào nồi, thêm nước rồi bắc lên bếp, đun mở vung đến sôi, hớt hết bọt, nêm gia vị vừa ăn, vặn nhỏ lửa.

Khi thịt chín thì vớt thịt ra để nguội, xương tiếp tục ninh thêm cho ra nước ngọt. Vớt xương bỏ ra ngoài, cho quế chi, hoa hồi, thảo quả và hành gừng nướng vào nồi nước dùng, thêm gia vị nếu cần. Thịt đã nguội, dùng dao bản to thái mỏng (lưu ý không thái thịt lúc nóng, thịt sẽ thâm và rất khó thái mỏng).

Khi ăn lấy bánh phở vào bát, rắc hành mùi, hành tây, thịt bò thái mỏng lên trên, chan nước dùng, ăn nóng.

207. Phở gà

Nguyên liệu:

- Gà ta: 1/2 con (khoảng 1,2kg)
- Hoa hồi: 2 cánh
- Hạt mùi: 1 thìa canh
- Giá đỗ: 100g
- Hành tây: 1 củ
- Gừng: 1 củ
- Hành khô: 2 củ
- Rau mùi, mắm, muối, hạt nêm.

Cách làm:

Bước 1:

Gừng (hành khô) nướng chín, bỏ vỏ. Hoa hồi nướng sơ cho thơm. Rau mùi và giá đỗ nhặt rửa sạch, để ráo rồi bày ra một đĩa riêng cùng hành tây xắt lát mỏng và ớt, chanh. Bánh phở chần qua nước sôi.

Bước 2:

Đổ nước lạnh ngập mặt gà trong nồi, cho gừng, hành khô, hoa hồi và hạt mùi vào cùng 1 thìa canh gia vị (bột canh), bật lửa lớn đun sôi. Sau khi nước sôi giảm xuống lửa nhỏ đun tiếp 15 phút nữa thì tắt bếp.

Gà chín vớt ra đĩa, để ráo rồi gỡ lấy phần thịt, thái miếng vừa ăn. Phần nước còn lại trong nồi lọc lại qua rây rồi đun sôi lại, nêm nếm cho vừa ăn.

Khi ăn lấy bánh phở vào bát, bày giá đỗ, rau mùi, hành tây và thịt gà lên trên cùng vài lát ớt tùy thích.

Chan nước dùng lên, ăn nóng kèm tương ớt, chanh, ớt tươi tùy thích.

208. Bún bò nước

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 1kg
- Chân giò lợn: 400g
- Bún: 1,5kg
- Mỡ nước: 50g
- Hành khô: 100g
- Sả củ: 30g
- Ớt bột: 20g
- Mắm tôm: 50g
- Rau mùi: 100g
- Hạt tiêu: 10g

Cách làm:

Bước 1:

Chân giò cạo, rửa sạch chặt khoanh. Thịt bò thái dày 1 cm, cắt miếng vuông 3 x 3 cm, trộn lẫn với chân giò, ướp tiêu, hành, nước mắm, mắm tôm, sả (thái khúc, đập giập), bóp thật đều cho ngấm.

Bước 2:

Cho nước vào ngập thịt, đậy kín vung, đun nhỏ lửa cho đến khi thịt chín mềm.

Đặt xoong khác lên bếp, phi thơm hành băm nhỏ, rắc ớt bột vào khuấy đều, thêm vài thìa nước dùng, để riêng.

Khi ăn lấy bún vào bát, múc thịt và nước dùng.

Yêu cầu thành phẩm:

Bát bún có màu hơi đỏ nâu, thơm mùi sả, vị ngon, ngọt, hơi cay, nước hơi sền sệt, thịt mềm nhừ.

209. Bún chả

Nguyên liệu:

- Thịt nạc vai: 600g
- Thịt ba chỉ: 400g
- Bún: 1kg
- Hành củ khô: 200g
- Cà rốt: 100g
- Đu đủ xanh: 200g
- Tỏi: 200g
- Ớt tươi: 100g
- Mỳ chính: 15g
- Đường: 300g
- Cà cuống: 10g
- Rau mùi: 200g
- Rau thơm: 400g
- Xà lách: 300g
- Nước mắm: 100ml
- Hạt tiêu: 10g
- Nước hàng: 100g
- Giá: 100g

Cách làm:

Bước 1:

Thịt nạc vai rửa sạch băm nhỏ lẫn với hành, hạt tiêu, đường, mắm, mì chính, viên thành từng viên như quả táo to rồi gắp vào que, muốn cho khỏi gãy chả thì cuộn vào lá chuối tươi.

Thịt ba chỉ rửa sạch thái mỏng ướp hành, hạt tiêu, nước mắm, nước hàng để ngấm.

Đu đủ, cà rốt gọt vỏ thái mỏng nhỏ bản (có thể tỉa lá, con giống càng đẹp), ướp muối rửa sạch

ngâm vào nước mắm giấm, ớt, tỏi, đường, mì chính, cà cuống.

Rau xà lách, rau thơm mùi rửa sạch bày lên đĩa.

Pha nước chấm gồm giấm, ớt băm nhỏ, tỏi băm nhỏ, đường, nước mắm, mì chính.

Bước 2:

Quạt cháy than hoa, xếp thịt vào vỉ hoặc cặp tre đặt lên than nướng chín vàng, bày ra đĩa.

Bún bày vào đĩa.

Khi ăn gắp bún vào bát ăn kèm với thịt nướng, rau sống với dưa góp.

Yêu cầu thành phẩm:

Chả nướng vàng đều, không cháy đen. Nước chấm tỏi và ớt phải nổi. Dậy mùi thơm thịt nướng, vị ngọt, nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt, thơm. Viên chả đều, đẹp, thịt thái đều.

210. Bún vịt xáo măng

Nguyên liệu:

- 1 con vịt béo (đủ cho khẩu phần ăn 4 người)
- Măng lá và măng củ
- Bún: 1kg
- Mùi tàu (ngò gai), húng quế, hành lá, gừng, hành khô, rượu trắng, chanh, ớt, tỏi, gia vị

Cách làm:

Bước 1:

Vịt làm sạch lông, lấy hai thìa muối hạt to xát đều trong và ngoài. Để 5-10 phút rồi xả lại dưới vòi nước lạnh. Tiếp tục chà xát vịt thật kỹ bằng gừng thái chỉ, 1/2 bát ăn cơm rượu trắng. Công đoạn này mất khoảng 10 phút, sau đó tiếp tục xả sạch vịt dưới vòi nước. 1 quả chanh vắt lấy nước cốt, thoa đều khắp mình vịt và cả bên trong, rồi đặt lên rổ cho ráo. Chặt riêng đầu, cổ, cánh và thân, chặt khúc vừa ăn. Măng thái để sẵn, luộc qua 3-4 nước, rửa sạch, để ráo. Nếu muốn giảm vị chua có thể xào qua với muối.

Mùi tàu, húng quế, hành lá rửa sạch. Hành khô bóc vỏ thái nhỏ.

Bước 2:

Phần thân vịt cho vào nồi nước có sẵn gia vị, củ gừng nướng hơi cháy, đun với lửa vừa phải sao cho thật mềm.

Phi thơm hành củ khô, cho đầu cổ, cánh, chân vào đảo, nêm chút mắm, gia vị, tiêu, tiếp đến cho măng đã xào vào. Đợi khi nồi nước dùng được, vớt thân vịt ra, đổ đầu cổ và măng vào.

Thịt vịt sau khi chặt xếp lên đĩa cho đẹp, nồi nước dùng dậy mùi thơm, thêm đĩa bún, cùng đĩa rau mùi tàu, húng chấm với nước mắm ớt, tỏi.

211. Bún ốc

Nguyên liệu:

- Ốc nhồi to: 2kg
- Bún: 2kg
- Xương lợn: 1kg
- Cà chua: 500g
- Giấm bỗng: 200g
- Hành hoa, tía tô: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Quả me: 30g
- Giấm chua: 100ml
- Ớt tươi: 30g
- Đường kính: 120g
- Muối: 300g
- Nước mắm: 100ml
- Hành khô: 200g
- Nghệ: 50g
- Tỏi: 50g
- Mì chính: 40g

Cách làm:

Bước 1:

Ốc nhồi ngâm nước gạo một đêm cho nhả hết đất, đem rửa sạch, cậy miệng, chặt trôn, ngâm nước vôi 15 phút, vớt ra lấy que nhọn khêu ốc, bỏ phân, bỏ lưỡi, rửa lại nước lã và bóp muối nhiều lần cho ốc hết nhớt và trắng, đổ ra rổ cho ráo nước, ướp nước mắm, nghệ giã nhỏ, mỡ nước, giấm bỗng. Cà chua bổ miếng cau.

Bước 2:

Nấu nước dùng: nước hầm xương, nước ốc, giấm bỗng, đường, gia vị.

Cho mỡ vào chảo phi thơm hành, tỏi, xào ốc chín tới. Phi thơm hành khô, cho cà chua vào xào chín, cho vào nồi nước dùng.

Cho mỡ vào chảo khác, để nóng già, cho ớt tươi băm nhỏ vào chưng lên đổ giấm chua vào khuấy đều, để riêng.

Bún xếp vào đĩa to. Khi ăn lấy bún vào bát, bày ốc, hành, tía tô lên trên, chan nước dùng đun sôi vào. Ăn thật nóng, muốn ăn cay thì cho thêm nước giấm ớt chưng, kèm theo rau thơm.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước chưng giấm ớt đỏ đẹp, ốc hơi vàng, nước dùng trong, nổi vị chua ngọt, nước chưng giấm ớt hơi sánh.

212. Bún riêu

Nguyên liệu:

- Bún: 2,5kg
- Cua đồng: 2kg
- Cà chua: 500g
- Quả me: 100g
- Mắm tôm: 20g
- Hành củ: 50g
- Hành tươi: 100g
- Rau mùi: 100g
- Rau muống chẻ: 300g
- Hoa chuối: 200g
- Rau kinh giới: 100g
- Chanh: 3 quả
- Ớt: 50g
- Muối, nước mắm, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Cua rửa sạch bỏ mai, yếm, miệng, để ráo nước,

gỡ sạch cua để riêng. Thịt cua giã nhỏ cùng chút muối cho nước lạnh vào lọc kỹ, bỏ bã.

Bước 2:

Cà chua cắt làm 6, phi thơm hành cho cà chua vào xào.

Me cho vào chút nước, đun sôi, để riêng.

Nêm mắm tôm vào nước cua, đun sôi cho thịt cua đóng màng nổi lên, cho cà chua đã xào vào, đun nhỏ lửa, cho nước me, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn, bắc nồi cua xuống.

Phi thơm hành mỡ bỏ gạch cua vào xào, sền sệt là được, đổ gạch cua lên thịt cua làm màu, cắt hành lá, rau mùi lên trên.

Gắp bún ra bát, múc riêu cua nóng lên trên. Ăn nóng kèm rau muống chẻ, hoa chuối, kinh giới... có thể cắt thêm chanh tuỳ ý.

Yêu cầu thành phẩm:

Riêu cua có màu đỏ vàng, mùi thơm, vị ngọt, hơi chua dịu, vừa ăn, không tanh. Váng thịt cua chắc, nước cua trong.

213. Bún bò Huế

Nguyên liệu:

- Bún sợi to: 2,5kg
- Ớt bột: 10g
- Xương đuôi bò: 1kg
- Ớt quả: 20g

- Chân giò lợn: 800g
- Thịt bò nạm: 400g
- Hành tây: 100g
- Củ sả: 100g
- Mắm ruốc: 20g
- Mỡ nước: 100g
- Hành tươi: 100g
- Mùi tàu: 50g
- Hoa chuối: 200g
- Giá đỗ: 500g
- Chanh quả: 5 quả
- Nước mắm, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Xương bò rửa sạch, chặt khúc. Chân giò rửa sạch chặt khúc to. Thịt bò nạm rửa sạch để ráo nước. Sả bó 1/2 số còn lại băm nhỏ.

Bước 2:

Nấu nước dùng: Cho xương bò, bó sả, muối vào nước lạnh, đun sôi, hớt bọt, cho thịt nạm vào luộc, tiếp tục hớt bọt, cho chân giò vào luộc, loại thịt nào chín trước vớt ra trước để chín quá không ngon. Vớt hết thịt ra, lọc mắm ruốc, nêm mắm, muối, mì chính cho vừa ăn.

Phi thơm hành mỡ, cho sả băm, ớt bột, ớt chín băm nhỏ vào xào. Cho 1/2 hỗn hợp này và 1/2 hành mùi băm nhỏ vào nước dùng.

Thịt nạm thái mỏng to bản. Thịt chân giò lọc xương thái giống thịt nạm.

Bún gắp vào bát to, trên bày thịt nạm, thịt chân giò, hành, mùi, chan nước dùng thật sôi ăn kèm với hoa chuối thái, giá sống, mùi tàu, húng, chấm nước sả ớt, chanh.

Yêu cầu thành phẩm:

Nước dùng trong, nổi váng đỏ, vàng, mùi thơm, vị nổi cay, béo, vừa ăn, thịt chín mềm.

214. Miến thịt viên

Nguyên liệu:

- Miến: 40g
- Thịt xay: 150g
- Nấm hương: 8 tai
- Hành tím: 6 củ
- Nước dùng: 4 bát nhỏ
- Hạt nêm, đường, hạt tiêu.

Cách làm:

Bước 1:

Ngâm mềm miến, cắt khúc dài 20cm, để ráo.

Ngâm nấm hương trong nước ấm rửa sạch thái nhuyễn 4 tai, cho vào thịt xay, 4 tai thái miếng để trang trí.

Trộn đều thịt xay với hành tím băm nhuyễn, nấm hương, 2 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê hạt tiêu. Vo thịt thành từng viên bằng quả chanh.

Bước 2:

Đun sôi nước dùng, cho thịt viên vào. Khi thịt chín, thả nấm vào đun thêm 2 phút. Nêm lại gia vị vừa ăn.

Cho miến vào bát, chan nước dùng đang sôi vào, xếp thịt viên, nấm lên trên.

Dùng nóng với rau sống, thịt viên chấm với nước tương.

215. Miến lươn

Nguyên liệu:

- Xương ống: 500g
- Lươn: 500g
- Hành tím: 3 củ
- Miến dong: 500g
- Hành tây: 1 củ
- Giấm chanh: 1 bát
- Nước: 2 lít
- Hành, rau mùi, rau răm
- Vài lát gừng đập giập, rau sống, chanh, gia vị, tương ớt.

Cách làm:

Bước 1:

Dùng giấm hoặc chanh và vài lát gừng chà xát để lươn hết nhớt.

Ướp thịt lươn với gia vị và hành lá băm.

Bước 2:

Hấp chín lươn, gỡ bỏ xương sống, thái khúc.

Đun nước dùng với xương, hành tím và gừng đập giập, nêm gia vị vừa ăn.

Trụng miến chín vừa, cho vào tô, xếp lươn, hành tây thái mỏng lên. Chan với nước dùng, rắc hành, mùi, rau răm thái nhỏ tiêu.

Dùng nóng với tương ớt, rau sống.

216. Cháo chim

Nguyên liệu:

- Chim bồ câu: 500g
- Gạo tám: 300g
- Xương lợn: 300g
- Hành khô: 30g
- Muối, nước mắm, hạt tiêu, mì chính, hành hoa, rau răm.

Cách làm:

Bước 1:

Chim bóp chết, làm sạch, mổ moi, lọc xương, để riêng thịt, thái miếng mỏng ngang thớ.

Xương lợn rửa sạch, đập giập, bỏ cùng xương chim vào nồi nước lã, đun kỹ, lọc lấy nước dùng trong.

Gạo vo sạch, giã vỡ hạt.

Hành hoa, rau răm rửa sạch, thái nhỏ.

Bước 2:

Cho gạo vào nồi nước dùng, nấu thành cháo, nêm ít nước mắm, mì chính.

Phi hành mỡ thơm, cho thịt chim vào xào săn, nêm ít nước mắm, mì chính, hạt tiêu, xúc ra đĩa.

Yêu cầu thành phẩm:

Cháo có màu trắng, mùi thơm, vị ngọt, nước sánh.

217. Cháo bầu dục

Nguyên liệu:

- Bầu dục lợn: 5kg
- Gạo tẻ mới: 2,2kg
- Gạo nếp: 800g
- Xương lợn: 10kg
- Rau mùi: 500g
- Hành hoa: 1.000g
- Nước nắm: 500ml
- Mỳ chính: 50g
- Hạt tiêu: 20g
- Muối

Cách làm:

Bước 1:

Trộn lẫn gạo tẻ, gạo nếp với nhau, vo sạch, để ráo, giã giập. Bầu dục bóc màng, lạng đôi, bỏ chỗ hoi, khía quả trám nhỏ thái miếng mỏng ngâm vào nước lạnh, rửa sạch, vớt ra để ráo.

Bước 2:

Xương lợn rửa sạch, đập giập cho vào nồi nước lạnh đun sôi, hớt bọt, nấu thành nước dùng, lọc trong. Hoà gạo với nước lạnh, khuấy đều, trút từ từ vào nồi nước dùng, đun sôi, kéo ra cạnh bếp để sôi lăn tăn cho cháo nhừ, sánh. Nêm mắm, muối, mì chính, khuấy đều.

Khi ăn đổ bầu dục vào bát, rắc rau mùi, hành hoa lên trên. Múc cháo đang sôi dội lên bầu dục, rắc hạt tiêu. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Cháo có màu trắng, mùi thơm không hoi, vị

ngon ngọt, cháo sánh đồng nhất, bầu dục thái đều, giòn.

218. Cháo gà

Nguyên liệu:

- Gạo tẻ mới: 0,2kg (có thể điều chỉnh lượng gạo)
- Gạo nếp: 0,1kg
- Gà ta: 1 con
- Rau mùi, lá chanh, hành lá, hạt tiêu, nước mắm, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Gà cắt tiết, vặt lông, mổ bụng rửa kỹ, lòng gà xát muối, rửa sạch. Hành tươi thái nhỏ, lá chanh thái chỉ, rau mùi thái khúc.

Bước 2:

Cho gà vào nồi nước lạnh luộc chín vớt ra gỡ lấy thịt thái chỉ.

Lòng gà làm sạch luộc chín thái nhỏ.

Xương gà ninh thành nước dùng nấu để cháo.

Cháo chín nếu chưa sánh dùng đũa cả khuấy cho thật sánh, nêm vừa mắm, muối, mì chính. Cho hành xuống đáy bát, múc cháo bày thịt gà lên trên, rắc hạt tiêu, rau mùi, lá chanh lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Cháo thơm ngon, nổi mùi hạt tiêu và lá chanh. Cháo sánh đồng nhất.

219. Cháo vịt đậu xanh

Nguyên liệu:

- Vịt: 1 con khoảng 1,5kg (đã làm sạch)
- Gạo thơm: 200g
- Đậu xanh nguyên hạt: 200g
- Gừng tươi: khoảng 3 củ
- Hành phi vàng: 50g
- Rượu trắng: 2 thìa
- Hành lá, ngò rí: 100g
- Tỏi, chanh, ớt, rau đắng, giá sống, cải xanh, hạt nêm, muối, tiêu, đường, nước mắm.

Cách làm:

Bước 1:

Làm sạch vịt, chà xát với rượu và 1 củ gừng giã nhuyễn, để ráo. Hành lá, ngò rí rửa sạch, thái nhỏ. Rửa các loại rau cải ăn kèm, để ráo nước, xếp vào đĩa. Vo sạch gạo, đậu xanh để ráo nước. Nướng 1 củ gừng vàng thơm.

Bước 2:

Cho khoảng 3 lít nước vào nồi, đun sôi lăn tăn (khoảng 70 độ C). Cho vào nồi nước gừng nướng và 1/2 thìa muối. Cho vịt vào luộc, chín mềm. Vớt vịt ra, để nguội, chặt miếng vừa ăn. Cho gạo vào nấu

khoảng 30 phút, sau đó cho đậu xanh vào nấu khoảng 1 giờ. Cháo chín nhừ, nêm 1/2 thìa cà phê muối, 3 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê nước mắm.

Pha nước mắm với chanh, ớt, tỏi, gừng băm sao cho có vị chua, cay, mặn, ngọt vừa ăn.

Múc cháo ra bát, rắc hành lá, ngò rí, tiêu, hành phi lên trên.

Múc cháo ra bát, rắc hành lá, ngò rí, tiêu, hành phi lên trên.

Xếp thịt vịt ra đĩa, dùng với cháo nóng, rau cải xanh, rau đắng, giá, chấm kèm nước mắm đã pha.

220. Cháo thịt bò

Nguyên liệu:

- Gạo tẻ: 0,2kg
- Gạo nếp: 0,1kg
- Thịt bò nạc: 0,5kg
- Xương lợn: 1kg
- Hành hoa: 50g
- Rau mùi: 50g
- Hạt tiêu: 20g
- Nước mắm: 50ml
- Muối.

Cách làm:

Bước 1:

Trộn gạo nếp lẫn với gạo tẻ vo sạch để ráo nước. Rau mùi, hành hoa rửa sạch, thái nhỏ.

Bước 2:

Xương lợn rửa sạch, ghè vỡ cho vào nồi nước lạnh đun sôi, hớt bọt, đun thành nước dùng trong.

Trút gạo vào nước xương, đun sôi kéo ra cạnh bếp để sôi lăn tăn cho cháo nhừ, sánh.

Thịt bò lọc hết màng gân, băm nhỏ ướp nước mắm, tiêu, hành băm nhỏ. Khi cháo nhừ, đổ thịt bò vào khuấy đều bắc ra nêm vừa gia vị.

Cho hành tươi, rau mùi thái nhỏ vào bát, múc cháo nóng để lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Cháo có mùi thơm, không hoi, vị ngọt, trạng thái cháo sánh, đồng nhất, thịt băm nhỏ.

221. Cháo sò huyết

Nguyên liệu:

- Sò huyết: 1kg
- Gạo nếp: 50g
- Gạo tẻ: 150g
- Đậu xanh: 50g
- Thịt nạc vai: 200g
- Hành khô: 50g
- Dầu ăn: 50g
- Tiêu, muối, mì chính, nước mắm, rau mùi, mùi tàu, hành hoa, ớt tươi, chanh quả.

Cách làm:

Bước 1:

Gạo vo sạch, đậu xanh rửa sạch cho vào nước lạnh nấu chín dừ.

Sò rửa sạch, cậy miệng lấy thịt sò và huyết sò để riêng. Thịt lợn băm nhỏ ướp tiêu muối, mì chính, sò ướp tiêu, hành khô.

Bước 2:

Phi thơm hành thái mỏng. Cho sò vào xào săn nêm mì chính, nước mắm. Tiếp theo phi hành thơm cho thịt vào xào săn.

Đun sôi cháo cho thịt và sò vào quấy đều, nêm vị cho vừa ăn. Khi ăn cho hành hoa, mùi tàu, rau mùi nhỏ vào bát. Múc cháo lên trên, rắc hạt tiêu. Ăn kèm theo ớt, chanh quả.

Yêu cầu thành phẩm:

Cháo sánh, đồng nhất, có màu nâu đỏ, sò không dai, không tanh, thơm, ngọt ngon.

222. Cháo hến

Nguyên liệu:

- Hến: 1 kg
- Thịt nạc vai: 100g
- Hành củ khô: 30g
- Thì là: 50g
- Hành hoa: 50g
- Gạo tẻ: 150g
- Gạo nếp: 50g
- Dầu ăn: 50g
- Ớt tươi: 2 quả
- Tiêu, muối, mì chính.

Cách làm:

Bước 1:

Hến ngâm 6 giờ cho sạch đất, rửa sạch. Đun sôi nước cho ít muối vào, đổ hến vào quấy đều, đậy vung cho sôi to, đảo đều, hến mở miệng, thịt hến dễ long khỏi vỏ, đổ vào rổ. Nước luộc hến để lắng lọc lấy nước trong.

Đãi hến trong nước, lấy thịt hến rửa sạch, vẩy khô nước (nếu hến to thì nhặt không cần phải đãi), ướp tiêu, muối, mì chính. Gạo vo sạch cho vào nước hến luộc, nấu chín nhừ. Hành hoa, rau thì là, rau mùi tàu, mùi rửa sạch, cắt nhỏ.

Bước 2:

Phi thơm hành cho mỡ vào xào săn. Thịt nạc băm nhỏ, ướp tiêu, muối, mì chính, hành khô băm nhỏ. Xào chín.

Đun sôi cháo cho thịt hến vào khuấy đều, đun sôi thêm 2 - 5 phút, nêm nước mắm, mì chính vừa ăn. Khi ăn cho rau thơm vào bát, múc cháo nóng dội vào bát. Ăn nóng, rắc hạt tiêu.

Yêu cầu thành phẩm:

Cháo sánh, đồng nhất, không đặc quá, không loãng quá, vị ngon ngọt, không tanh, thơm nổi mùi thì là, mùi tàu và nếp.

223. Cháo lươn

Nguyên liệu:

- Lươn to: 5kg
- Xương lợn: 3kg
- Mỡ nước: 500g
- Hành tươi: 1kg
- Rau răm: 500g
- Gạo tẻ: 2,3kg
- Gạo nếp: 700g
- Nước mắm: 500ml
- Hạt tiêu: 30g
- Mì chính: 30g
- Muối: 50g

Cách làm:

Bước 1:

Lươn làm sạch luộc chín, gỡ lấy thịt ướp mắm, tiêu để ngấm.

Xương lợn rửa sạch, đập dập cùng với xương lươn cho vào nước lạnh nấu nước dùng ngọt, lọc lấy nước trong.

Dọc hành thái nhỏ, củ hành thái mỏng, rau răm rửa sạch, thái nhỏ.

Bước 2:

Cho mỡ vào chảo, phi thơm hành củ cho thịt lươn vào xào săn.

Gạo nếp và gạo tẻ trộn lẫn, vo sạch, giã vỡ hạt, khi nước dùng nguội thì trút vào, nấu thành cháo, nêm vừa nước mắm.

Khi ăn múc cháo ra bát, rắc thịt lươn và hành răm, hạt tiêu lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Cháo hơi nâu xám, thơm, ngọt, không tanh, cháo sánh, đồng nhất.

224. Lẩu dê

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 500g
- Hành khô: 30g
- Tỏi khô: 20g
- Hành mùi: 20g
- Nghệ: 20g
- Bún: 500g

- Cà chua: 200g
- Củ sả: 20g
- Gừng: 20g
- Rau mùi, mùi tàu, hành hoa, tiêu, muối, mì chính, nước mắm, ớt tươi, dầu.

Cách làm:

Bước 1:

Hạt mùi rang vàng, giã nhỏ. Hành tỏi khô, gừng, củ sả, băm nhỏ, nghệ giã nhỏ vắt nước.

Bún chần qua nước sôi, vẩy khô, bày vào đĩa. Hành hoa, rau mùi, mùi tàu, ớt tươi, rửa sạch, cắt nhỏ, bày vào đĩa.

Thịt dê thái mỏng bằng bao diêm, ướp hành tỏi, gừng, hạt mùi, nước nghệ, nước mắm, muối.

Bước 2:

Đun dầu nóng già phi thơm hành tỏi sả cho thịt dê vào xào săn, đổ ngập nước đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa, cho sôi nhỏ, cho tiếp cà chua cắt hình miếng cau, đun tới khi thịt mềm, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn.

Khi ăn: Đổ thịt dê sang nồi lẩu, bày lẩu cùng với bún, rau thơm các loại. Người ăn lấy bún vào bát và rau thơm, múc canh đang sôi trong lẩu chan vào bát, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Sản phẩm có màu vàng của nghệ, thịt dê chín mềm, thơm dậy mùi sả, hạt mùi, hành, mùi tàu, vị ngon, ngọt, nước canh sôi liên tục.

225. Lẩu thập cẩm

Nguyên liệu:

- Thịt nạc thăn luộc: 100g
- Thịt gà luộc: 100g
- Tim lợn: 100g
- Bầu dục lợn: 100g
- Mề gà: 50g
- Mực khô: 40g
- Tôm tươi to: 100g
- Giò sống: 50g
- Nấm tuyết: 30g
- Bóng bì: 30g
- Đậu Hà Lan: 30g
- Su hào: 30g
- Súp lơ: 30g
- Cà rốt: 30g
- Nấm hương: 20 cái nhỏ đều nhau
- Nước dùng gà hoặc lợn: 3 lít
- Tiêu, muối, nước mắm, mì chính, phèn chua, nước tro, gừng, rượu trắng.

Cách làm:

Bước 1:

Nấm hương rửa sạch, ngâm nở cắt bỏ chân, vắt ráo. Nấm tuyết ngâm nở, cắt bỏ thân gốc, rửa sạch, bóp nhẹ gừng, rượu, rửa sạch, để ráo nước.

Mực khô ngâm nước bóc bỏ màng, khía vẩy rồng, cắt miếng vừa ăn, ngâm nước tro 3 giờ cho trương nở, cắt miếng vừa ăn, ngâm nước lạnh, thay nước nhiều lần cho sạch nước tro, bóp nhẹ với gừng rượu, rửa sạch bằng nước lạnh, để ráo nước, chần qua nước sôi.

Mề gà khía hoa khế, chần qua nước dùng, vớt ráo.

Bầu dục, cắt đôi theo chiều dọc, lọc bỏ hết hoi, khía mắt võng, cắt miếng, ngâm nước, vớt ra, chần nước sôi, để ráo.

Bóng bì, ngâm nước pha phèn chua, nở mềm mại, cắt miếng hình thoi, bóp rượu, gừng, rửa sạch vắt khô nước, trộn tiêu, nước mắm, mì chính.

Cà rốt, su hào cắt tỉa các hình phẳng, súp lơ chẻ mỏng, rửa sạch; Đậu Hà Lan tước xơ, tất cả các rau củ trên đều chín tới bằng nước dùng ngọt, vớt ra để ráo.

Bước 2:

Tim lợn luộc chín, thái miếng mỏng to bản. Thịt gà luộc thái miếng mỏng. Thịt lợn thăn thái mỏng ngang thớ. Tôm tươi bóc vỏ bỏ đầu, đường gân, giã nhuyễn trộn lẫn với giò sống, đắp vào nấm, luộc chín trong nước dùng sôi, vớt ra để ráo.

Bày các loại rau củ đã cắt tỉa vào đĩa; nấm, bóng bì, nấm tuyết, mực vào 1 đĩa. Thịt nạc thăn, thịt gà, mề gà, tim, bầu dục vào 1 đĩa.

Khi ăn: Đổ nước dùng đã nêm vừa vị vào lẩu, bày lên cùng với các đĩa thịt, nấm, rau, bóng, v.v. có trang trí đẹp và hấp dẫn.

Người ăn gạt lần lượt các đĩa thịt, nấm, mực, bầu dục, bóng, rau củ vào lẩu đang sôi, lấy muôi múc vào từng bát nhỏ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Các nguyên liệu không chín nhũn, giòn, ngon ngọt. Màu sắc phong phú đẹp. Nước dùng trong,

ngọt, thơm, ngon. Trình bày đẹp. Nước trong lẩu sôi liên tục.

226. Lẩu cá

Nguyên liệu:

- Cá nạc: 500 - 600g
- Me hoặc quả dọc: 50g (hoặc tai chua: 30g)
- Cà chua: 100g
- Dứa, khế: 100g
- Dọc mùng: 100g
- Hành củ khô: 20g
- Hành hoa: 30g
- Giá đỗ: 100g
- Rau ngổ, húng láng, mùi tàu, ớt tươi, tiêu, muối, nước mắm, mì chính, bún hoặc mỳ.

Cách làm:

Bước 1:

Cá cạo sạch vẩy, nhớt, bỏ ruột, màng đen, thấm khô nước, lọc bỏ xương, da (nếu cần), thái miếng đều nhau, có độ dày chừng 0,4 - 0,5 cm, xếp các miếng cá vào một đĩa.

Hành khô thái mỏng, ớt tươi thái mỏng bày cùng đĩa cá.

Cà chua cắt miếng cau. Dứa gọt vỏ bỏ mắt, lõi, cắt miếng mỏng, khế cắt miếng mỏng. Dọc mùng tước vỏ, thái vát, bóp muối, rửa sạch vắt khô. Giá đỗ rửa sạch vẩy khô nước. Rau thơm, rau ngổ, hành hoa, rau mùi tàu rửa sạch cắt khúc.

Bước 2:

Dùng xương, da, đầu cá đem nấu nước dùng trong, lọc lấy nước, cho me, hoặc dọc nướng (bỏ vỏ và hạt) hoặc nước tai chua vào nêm nước mắm, muối vừa ăn, đun sôi.

Bày: Dứa, cà chua, khế vào một khóm trên đĩa, dọc mùng, giá đỗ, các loại rau thơm theo từng khóm, cá xếp bày vào đĩa rắc ớt thái chỉ lên trên.

Khi ăn: Cho nước dùng cá vào nồi lẩu, bày các đĩa cá, rau quả trên kèm theo. Khi nước dùng trong nồi lẩu sôi, cho cá vào, đảo nhẹ tay, nước sôi trở lại cho dứa, cà chua, khế, dọc mùng, giá đỗ, cuối cùng cho rau thơm.

Ghi chú:

Các loại cá dùng cho ăn lẩu thường chọn loại cá nạc không có xương dăm. Vì vậy đối với một số loại cá như cá trắm, chép, mè nếu sử dụng thì nên dùng loại to, chọn phần nạc không lẫn xương dăm.

Khi bày các đĩa nguyên liệu cần cắt thái, sắp xếp bày vào đĩa cho đẹp và hợp lý. Món lẩu cá luôn luôn ăn nóng với bún hoặc mì, không để sôi quá lâu trong lẩu.

Sau khi trút cá vào để sôi trở lại rồi điều chỉnh bộ phận nhiệt độ cho sôi lăn tăn.

Yêu cầu thành phẩm:

Thịt cá trắng, chín không vỡ nát, mùi thơm, không tanh, nước lẩu trong, vị ngọt, chua dịu, thơm các loại rau chín tới, giòn. Cắt thái trình bày đẹp.

VIII- CÁCH NẤU XÔI, BÁNH, CHÈ...

227. Xôi đậu xanh

Nguyên liệu:

- Gạo nếp: 1kg
- Đậu xanh: 300g
- Muối.

Cách làm:

Đậu xanh xay vỡ ngâm nước lạnh 6 giờ, đãi sạch vỏ, nhặt hết đậu sượng.

Gạo nếp vo, đãi sạch, ngâm 8 - 10 giờ, vớt ra, để ráo. Trộn đều gạo, đỗ xanh và muối, cho vào chõ đồ chín.

Yêu cầu thành phẩm:

Xôi có màu trắng xen vàng hoa cau. Mùi thơm vị vừa ăn, hạt xôi dẻo, mọng, gạo, đậu phân bố đều.

228. Xôi gấc

Nguyên liệu:

- Gạo nếp: 1kg
- Gấc chín: 500g
- Đường kính: 50g
- Mỡ nước: 100g
- Rượu trắng: 10ml
- Muối.

Cách làm:

Gạo nếp ngon vo sạch, ngâm 8 giờ, vớt ra dội nước, để ráo, xóc muối.

Bổ gấc lấy ruột và hột, cho rượu trắng vào đánh nhuyễn, trộn đều vào gạo, đồ thành xôi.

Khi xôi gần được, tưới mỡ và trộn đường vào đánh đều. Xôi chín, bỏ hột gấc, đơm ra đĩa.

Yêu cầu thành phẩm:

Xôi có màu đỏ thẫm, mùi thơm, vị vừa ăn, hơi ngọt, các hạt xôi dẻo, mọng, tơi, bóng.

229. Xôi vò chè đường

Nguyên liệu:

- Nếp: 300g
- Đậu xanh đãi vỏ: 200g
- Bột sắn dây: 100g
- Đường cát: 50g
- Nước: 1/2 lít
- Nước hoa bưởi, muối, dầu ăn.

Cách làm:

Bước 1:

Ngâm nếp và đậu xanh khoảng 6-8 giờ cho mềm. Cho nếp vào xửng hấp chín.

Hấp chín đậu xanh, giã nát.

Cho nếp và đậu xanh ra mâm, trộn đều, cho chút muối và dầu ăn. Hong và xới xôi cho tơi.

Bước 2:

Đun sôi nước, cho bột sắn dây vào một bát nước lạnh hoà tan, cho vào nước đang đun sôi từ từ, khuấy đều đến có độ sệt, nhấc xuống, rưới vài giọt nước bưởi.

Múc chè ra bát nhỏ, rắc vài hạt đậu xanh đã hấp chín lên mặt. Có thể giữ lạnh trước khi ăn.

230. Xôi xéo

Nguyên liệu:

- Nếp: 300g
- Đậu xanh (mua đậu còn vỏ để đãi sạch): 200g
- 2 thìa hành phi, một ít hành lá, dầu ăn.

Cách làm:

Ngâm riêng nếp và đậu xanh khoảng 6-8 tiếng cho mềm.

Cho nếp vào xửng hấp chín. Đậu xanh hấp chín lấy ra giã nát.

Ém chặt một phần xôi vào bát, sau đó ém thêm một lớp đậu xanh lên trên.

Thái nhỏ hành lá, cho vào bát nhỏ, đun nóng dầu ăn, nhấc xuống rưới vào bát hành để làm dầu hành.

Dọn xôi xéo ra đĩa, cho hành phi và hành lá lên mặt. Món xôi này nên dùng nóng.

231. Bánh trôi

Nguyên liệu:

- Bột nếp: 800g
- Bột tẻ: 200g
- Đường phèn: 0,2kg
- Tinh dầu chuối.

Cách làm:

Trộn đều bột nếp với bột tẻ. Rót nước vào bột, nhào kỹ, bột dẻo mịn là được.

Đường phèn: cắt hạt lựu, kích thước 1 x 1 cm.

Vê bột thành từng viên nhỏ, ấn dẹt, cho đường vào giữa, bọc bột kín, vê tròn lại.

Đun sôi nước, thả bánh vào luộc. Khi bánh nổi, vớt ra, thả vào nước đun sôi để nguội.

Bánh nguội, vớt ra, bày vào đĩa. Khi ăn, cho tinh dầu chuối vào.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh trắng ngà, dẻo mịn, lành lặn, thơm mùi gạo nếp và tinh dầu chuối.

232. Bánh chay

Nguyên liệu:

- Bột gạo nếp: 800g
- Đường kính: 200g
- Đậu xanh: 500g
- Vừng: 30g
- Mỡ khổ: 150g
- Chất thơm.

Cách làm:

Vỏ bánh: Tưới nước vào bột, trộn nhào kỹ tới lúc bột dẻo và mịn là được.

Nhân bánh: Đậu xanh xay vỡ, ngâm vào nước lạnh 4 - 6 giờ, đãi sạch vỏ, hấp chín rồi giã nhỏ.

Mỡ khổ luộc chín, thái hạt lựu.

Cho đậu xanh, mỡ khổ vào chảo, bắc lên bếp xào nhỏ lửa tới khi đậu mịn, không dính chảo là được.

Vừng rang chín, xát bỏ vỏ.

Nặn bánh: Chia bột thành từng viên nhỏ bằng quả quất. Vê bột tròn, ấn dẹt rồi cho nhân vào giữa, gói kín, vê tròn hình quả cam (hơi lõm giữa).

Đun nước sôi, thả bánh vào luộc. Bánh chín, vớt ra, bỏ vào nước sôi để nguội.

Vớt bánh bày ra đĩa, rắc vừng lên mặt bánh.

Đường kính hoà với nước đun sôi, lọc sạch, để nguội. Khi ăn, chan nước đường vào bánh, cho thêm 2 - 3 giọt tinh dầu thơm.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh trắng ngà, viên đều, dẻo. Nước đường trong, nổi mùi thơm của tinh dầu và hương nếp, vị ngọt mát.

233. Bánh ít tôm thịt

Nguyên liệu:

- Bột nếp lọc: 1kg
- Mộc nhĩ: 100g

- Bột tẻ lọc: 400g
- Bột sắn lọc: 400g
- Thịt nạc vai: 600g
- Nấm hương: 15g
- Hành khô: 20g
- Tôm tươi: 250g
- Mỡ nước: 50g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Vỏ bánh: Bột nếp, bột tẻ, bột sắn (để lại 50g làm bột áo) cán mịn, rây kỹ, quây thành hình miệng giếng. Đun nước thật sôi, cho ít muối, dội từ từ nước sôi vào bột, vừa dội vừa nhào, tới khi bột nhuyễn mịn, dẻo, không dính tay là được.

Xoa bột khô lên mặt bàn, lăn bột thành thỏi dài, cắt ra thành từng phần (50g/cái).

Nhân bánh: Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, ướp nước mắm, hạt tiêu. Thịt lợn băm nhỏ, nấm hương, mộc nhĩ ngâm nở, rửa sạch, thái chỉ. Hành khô bóc vỏ băm nhỏ. Thịt, nấm, mộc nhĩ, hành trộn với mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Đun mỡ nóng già cho tôm vào xào săn xúc ra để riêng. Tiếp theo xào thịt cho chín, xúc ra để riêng.

Gói bánh: Lá chuối hơ qua lửa, phơi nắng hoặc nhúng qua nước nóng cho mềm, cắt thành hình trong đường kính 20-25 cm, xoa mỡ đều trên lá, cuốn thành hình nón. Các phần bột mỏng đường kính 10 cm, cho nhân tôm, thịt vào giữa vo tròn kín. Cho bánh vào lá đem hấp chín, bánh trong là được.

Yêu cầu thành phẩm:

Khi bóc bánh ra trong, trắng, nhìn rõ nhân, thơm, dậy mùi tôm, thịt, nấm, hành, vị ngon đậm của thịt, tôm. Bánh ráo giòn, gói đẹp, hình chóp nón.

234. Bánh ướt thịt nướng

Nguyên liệu:

- Thịt nạc giăm: 300g
- Miếng bánh phở: 500g
- Vừng rang vàng: 50g
- Hành tím băm nhỏ: 2 củ
- Ớt: 1 quả
- Đường: 2 thìa cà phê
- Tỏi xay: 1 thìa cà phê
- Rau thơm rửa sạch, tương đậu, gia vị, dầu ăn.

Cách làm:

Rửa sạch thịt, thái miếng vừa ăn, ướp với một chút gia vị, tỏi băm và hành. Để khoảng 15 phút cho thịt ngấm đều gia vị.

Cho thịt vào vỉ, nướng vàng.

Trải bánh phở ra đĩa lớn, cho thịt nướng và rau sống vào, cuộn lại.

Xay nhuyễn tương đậu, nấu sôi, nêm một chút gia vị và đường cho vừa ăn.

Bày bánh cuốn ra đĩa, dùng kèm với rau thơm, tương đậu thêm một ít vừng, ớt.

235. Bánh bèo

Nguyên liệu:

- Bột gạo tẻ: 400g
- Bột đao: 100g
- Tôm he khô: 200g
- Hành khô: 200g
- Mỡ nước: 100g
- Đường: 30g
- Chanh quả: 50g
- Ớt tươi: 30g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu.

Cách làm:

Bột đao cán mịn, rây kỹ, trộn lẫn với bột gạo rồi đổ 200ml nước lã vào từ từ, trộn đều. Sau đó dội 500ml nước thật sôi vào từ từ, vừa đổ vừa quấy tan đều. Xếp khuôn hình của bánh bèo vào lồng hấp. Nước sôi múc bột đổ vào khuôn, hấp chín trong và xoáy sâu là được. Bánh chín gỡ ra để nguội.

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, ngâm nước ấm cho mềm, để ráo nước giã giập, xé tơi, cho vào rá chà bông thành tôm chấy, cho vào chảo sạch đem sấy, vừa sấy vừa đảo luôn tay và tưới nước mắm có hoà mì chính vào, tôm khô bông là được, rắc hạt tiêu vào, xúc ra để riêng.

Hành củ thái mỏng. Đun mỡ nóng già cho hành vào rán vàng trút mỡ hành vào bát để riêng.

Pha nước chấm chanh, ớt, nước mắm, mì chính, đường vừa ăn.

Khi ăn bày bánh vào đĩa cho tôm chấy vào giữa bánh, dội mỡ hành lên trên ăn với nước chấm.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh trắng trong, ráo, giòn, tôm chấy khô bông, đỏ hồng. Thơm dậy mùi tôm và hành phi, vị ngọt đậm của tôm, nước chấm nổi vị chua, cay, mặn, ngọt.

236. Bánh cuốn

Nguyên liệu:

- Gạo tẻ: 500g
- Thịt nạc vai: 200g
- Mộc nhĩ: 10g
- Nấm hương: 5g
- Hành khô: 40g
- Mỡ nước: 30g
- Đường: 10g
- Ớt tươi: 20g
- Chanh quả: 50g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, tinh dầu cà cuống.

Cách làm:

Làm nhân bánh: Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ. Thịt nạc băm nhỏ, ướp nước mắm, hành băm nhỏ. Phi thơm, hành cho thịt, nấm, mộc nhĩ vào xào săn, nêm mắm, muối, mì chính xúc ra để riêng. Hành củ thái mỏng rán vàng vớt ra để riêng.

Làm nước chấm: Hoà nước mắm với nước sôi để nguội, chanh, đường, mì chính, ớt tươi băm nhỏ để có nước chấm chua, cay, mặn, ngọt. Trước khi ăn cho tinh dầu cà cuống vào.

Làm bột bánh: Gạo vo sạch, ngâm 4 giờ, vớt ra dội nước sạch để ráo. Cho gạo vào xay bột nước; bột xay xong lọc qua rây, quấy đều, cho ít muối và hàn the (đã nướng).

Cho nước vào nồi (2/3 nồi) căng vải thật phẳng lên miệng nồi, đun nước sôi. Xoa một lớp mỡ lên vải, múc bột láng mỏng đều lên mặt vải, đậy vung. Bánh chín lấy ra, đặt lên mâm, cho nhân vào bánh, cuốn lại. Khi ăn xếp bánh vào đĩa rắc hành phi vàng và mỡ lên bánh. Ăn kèm nước chấm đã pha.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh trắng trong in rõ nhân, thơm dậy mùi hành phi, thịt nấm, cà cuống, vị ngon, béo đậm đà của nhân, nước chấm chua, cay, mặn, ngọt vừa ăn. Bánh ráo, giòn, bóng mượt không nhũn, nát.

237. Bánh bột lọc

Nguyên liệu:

- Bột sắn lọc: 500g
- Tôm tươi: 300g
- Mỡ nước: 100g
- Hành khô: 20g
- Hành hoa: 50g
- Đường: 50g
- Tỏi khô: 20g
- Ớt tươi: 20g
- Chanh quả: 30g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Tôm rửa sạch, cắt đầu, đuôi và chân, ướp muối, mắm, tiêu. Phi thơm hành, cho tôm vào xào chín, nêm đường, mì chính, phẩm màu hoa hiên đảo đều cho thấm, xúc ra để riêng.

Rửa sạch chảo, cho mỡ vào đun nóng, cho hành hoa thái nhỏ vào xào qua, đổ vào bát để riêng.

Bột sắn cán mịn, rây kỹ, đựng vào chậu men, đổ nước sôi vào từ từ, vừa đổ vừa nhào trộn, nhào tới khi không dính tay, dẻo, mịn. Cắt bột thành từng phần 20g, cán bột thành tấm tròn có đường kính 10cm đặt tôm vào giữa gập lại thành hình bán nguyệt. Ở mép vặn thành hình dây thừng. Xếp bánh vào lồng hấp cứ một lớp bánh bôi một lớp mỡ xào hành hoa (để bánh không dính vào nhau). Hấp 20 phút bánh chín lấy ra để ráo. Ăn bánh kèm nước chấm có tỏi, ớt, đường, chanh.

Nếu không hấp có thể dùng phương pháp luộc sau:

Nấu nước sôi thả bánh vào luộc cho đến khi bánh chín trong vớt ra, thả ngay vào nước lạnh rồi vớt bánh ra, xếp bánh thành từng lớp, giữa các lớp xoa hành mỡ đã xào.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh trắng trong có tôm đỏ ở giữa, hành xanh bám ngoài, với vị chua, cay, mặn, ngọt.

Bánh ráo giòn, không dai, định hình đẹp, không nát.

238. Bánh khúc

Nguyên liệu:

- Bột nếp: 1kg
- Gạo nếp: 400g
- Bột sắn lọc: 200g
- Lá khúc tươi: 1kg
- Đậu xanh: 500g
- Mỡ khổ: 200g
- Mỡ nước: 50g
- Muối, tiêu, mì chính.

Cách làm:

Gạo nếp, nhặt bỏ tạp chất, vo kỹ, ngâm từ 4 - 6 giờ, vớt ra để ráo, xóc muối. Trộn bột nếp, bột sắn lọc, muối, mỡ rồi rót nước sôi vào, nhào cho dẻo, giã tiếp cho thật dẻo.

Lá khúc bỏ cuống, rửa sạch, luộc chín vắt bỏ nước, giã nhỏ. Trộn lá khúc với bột, đem giã cho tới khi dẻo quánh. Chia bột thành từng nắm nhỏ chừng 50g.

Đậu xanh xay vỡ đôi, ngâm nước, đãi sạch, nấu chín, giã nhỏ mịn.

Mỡ khổ luộc chín, thái hạt lựu, trộn lẫn với đậu, muối, tiêu, mì chính nắm thành từng nắm nhỏ chừng 50g để làm nhân.

Vê tròn từng nắm bột, cán mỏng đều, đặt nhân vào giữa, gói kín nhân.

Rải một lớp gạo nếp xuống đáy chõ hay đáy lồng hấp, xếp một lớp bánh, rắc một lượt gạo lên trên rồi một lượt bánh. Cứ thế, xếp bánh, rắc gạo xen kẽ nhau cho tới khi hết. Đem hấp chín, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh có màu xanh đen của lá khúc, màu trắng trong của xôi nếp, nổi mùi thơm của xôi nếp và lá khúc. Nhân bánh thơm, ngon, vừa ăn, bánh tròn đều, xôi nếp bám quanh, bánh dẻo.

239. Bánh xèo

Nguyên liệu:

- Bột gạo tẻ: 500g
- Tôm tươi: 500g
- Thịt ba chỉ: 200g
- Hành củ tươi: 200g
- Mỡ nước: 100g
- Dừa già: 100g
- Trứng vịt: 2 quả
- Bột cà ri: 30g
- Tỏi khô: 20g
- Ớt tươi: 20g
- Đường: 30g
- Giá đỗ: 500g
- Xà lách: 100g
- Muối, nước mắm, mì chính, hạt tiêu, giấm.

Cách làm:

Dừa nạo nhỏ, trộn với nước sôi, vắt lấy nước (500g).

Hoà nước dừa với bột, muối, bột cà ri, trứng, nước lã khuấy đều tới khi bột sánh loãng, đồng nhất. Cuối cùng trộn lá hành thái nhỏ.

Rau xà lách, rau thơm rửa sạch, vẩy hết nước, bày vào đĩa. Giá đỗ nhặt và rửa sạch.

Pha nước chấm bằng giấm, đường, tỏi khô, ớt băm nhỏ, mì chính, nước mắm, nước sôi để nguội.

Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng mỏng, ướp mắm, hành củ băm nhỏ, hạt tiêu. Ướp xong đem xào chín, xúc ra để riêng.

Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, chẻ đôi, ướp muối tiêu, hành củ băm rồi xào chín. Xúc ra để riêng.

Đun nóng lập là (loại 15 - 20 cm tốt nhất). Dùng đũa quấn vải sạch, tẩm mỡ, xoa đều đáy lập là. Bỏ tôm và thịt xào vào dàn đều mỏng. Múc bột tưới đều thành lớp mỏng, đậy vung 2 phút, rải tiếp giá sống lên trên, gấp bánh thành hình bán nguyệt, lật trở rán đều, lấy ra bày vào đĩa, ăn kèm với rau sống và nước chấm.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh màu vàng nâu, ráo, giòn, nhân dính vào bánh, không rời rạc, thơm mùi bột rán, vị ngon, hơi ngọt, béo ngậy. Nước chấm, nổi vị chua, cay, ngọt dịu.

240. Bánh gối

Nguyên liệu:

- Bột sắn khô: 1kg
- Thịt nạc vai: 500g
- Mộc nhĩ: 20g
- Miến: 50g
- Củ đậu: 200g
- Mỡ nước: 300g
- Hành khô: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Vỏ bánh: Bột dây mịn cho vào chậu men, hoặc quây thành hình miệng giếng. Chế từ từ nước sôi có pha ít muối vào bột nhào cho đều tới khi bột mịn, không dính tay là được. Chia bột thành từng phần (khoảng 40g/cái).

Nhân bánh: Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ. Miến ngâm nước, rửa sạch, cắt ngắn 3 cm. Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch thái chỉ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Củ đậu bỏ vỏ thái chỉ. Tất cả trộn đều cùng với nước mắm, mì chính, muối, tiêu.

Cán mỏng từng phần bột có đường kính 10cm, cho nhân vào giữa, gập đôi thành hình bán nguyệt. Mép bánh được vặn thành hình quấn thừng.

Đun mỡ nóng già cho bánh vào rán ngập mỡ, bánh chín vàng, nở, lấy ra để ráo mỡ, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh có màu vàng đẹp, nở xốp, mềm dẻo, không cứng, có mùi thơm ngon. Nhân không bị ướt và kết dính tốt, có vị ngọt đậm của thịt.

241. Bánh tôm

Nguyên liệu:

- Bột mì: 1kg
- Bột gạo tẻ: 200g
- Rau xà lách: 100g
- Rau thơm: 300g

- Bột cà ri: 30g
- Bột nở: 10g
- Bột chua: 300g
- Tôm tươi (đều con)
- Khoai tây (khoai lang): 600g
- Mỡ nước: 500g
- Đu đủ xanh: 500g
- Tỏi: 50g
- Giấm: 50g
- Đường: 60g
- Ớt tươi: 20g
- Nước mắm, muối, mì chính, tiêu, vôi tôi.

Cách làm:

Đu đủ gọt vỏ, bỏ ruột, thái mỏng, bóp muối, rửa sạch ngâm giấm, đường, nước mắm, tỏi, ớt băm nhỏ.

Ớt tỏi băm nhỏ, ngâm giấm hoà nước sôi để nguội với nước mắm, giấm, đường, tỏi, ớt, mì chính thành nước chấm.

Khoai tây gọt vỏ thái chân hương ngâm nước vôi (đục như nước gạo) khoảng 20 phút, vớt ra rửa sạch, để ráo. Tôm rửa sạch cắt râu đầu, xóc tiêu, muối.

Hoà bột mỳ, bột nở, bột chua, bột tẻ, bột cà ri, muối với nước thành bột hơi loãng (sền sệt), trộn khoai vào cho đều.

Đun mỡ nóng già, múc bột vào khuôn bánh tôm, bày tôm lên trên, nhúng ngập cả khuôn vào mỡ, khi bánh róc lấy khuôn ra, lật trở bánh cho bánh chín vàng đều, vớt ra để ráo mỡ (khi rán có thể dùng 4 - 5 khuôn một lần). Khi ăn, cắt bánh làm 2 hoặc 4, ăn kèm rau sống, dưa góp (đu đủ) và nước chấm.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh vàng sáng, tôm đỏ, thơm hấp dẫn, vị ngọt, béo ngậy, nước chấm chua, cay, mặn, ngọt hài hoà. Bánh đều, giòn, xốp, tôm không bị bong rời, bánh nhẹ, ruột khô không ướt.

242. Bánh giò

Nguyên liệu:

- Bột tẻ lọc: 800g
- Thịt nạc vai: 400g
- Mộc nhĩ: 15g
- Hành khô: 10g
- Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu.

Cách làm:

Hoà bột, nước và muối vào nồi rồi cho lên bếp đun cách thuỷ hoặc đun trực tiếp, khuấy liên tục tới khi bột đặc quánh (chín 50-60%) bắc ra, đánh liên tục cho tới khi bột mượt, mịn không dính tay thì được. Chia bột thành từng nắm (100g).

Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ, hành khô bóc vỏ băm nhỏ, mộc nhĩ ngâm rửa sạch băm nhỏ. Tất cả trộn lẫn với nước mắm, hạt tiêu.

Cán bẹp bột, cho nhân vào giữa dùng lá chuối tây sạch gói lại thành hình nón ở hai đầu rồi đem luộc chín 30-45 phút. Vớt ra để ráo. Ăn kèm nước mắm, chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

Bột bánh trắng xanh, trong, ráo. Bánh gói đều, đẹp, ăn giòn, nhân thơm, vị vừa ăn.

243. Bánh gai

Nguyên liệu:

- Bột nếp lọc: 500g
- Bột sắn lọc: 100g
- Đậu xanh: 300g
- Đường cát: 300g
- Dừa già: 150g
- Lá gai: 500g
- Vừng trắng: 30g
- Mỡ khổ: 100g
- Mỡ nước: 30g
- Tinh dầu hoa bưởi.

Cách làm:

Vỏ bánh: Lá gai tuốt bỏ cuống, xơ, rửa sạch, luộc chín mềm, vớt ra vẩy hết nước đem giã nhỏ mịn.

Trộn đều bột nếp với bột sắn. Hoà tan 150g đường vào 0,3 lít nước, đun sôi, dùng nước đường nhào bột với lá gai, nhào thật kỹ. Bột màu nâu đen dẻo, mịn là được.

Nhân bánh: Đậu xanh xay vỡ, ngâm nước 4 giờ, đãi sạch vỏ, cho vào hấp chín rồi giã nhỏ mịn.

Mỡ khổ luộc chín, thái hạt lựu. Cùi dừa nạo nhỏ, chần qua nước sôi, để ráo. Trộn đều đậu xanh, cùi dừa, đường, mỡ khổ, tinh dầu thơm, rồi chia làm 10 phần bằng nhau.

Gói bánh và làm chín: Vừng rang chín xát vỏ.

Chia bột thành 10 phần bằng nhau. Ấn dẹt

từng miếng bột, cho nhân vào giữa bao kín lại, nặn bánh thành hình vuông dẹt, lăn bánh vào vừng. Bôi mỡ lên trên lá chuối khô, gói kín bánh, dùng lạt nhuộm đỏ buộc bánh, hấp bánh 15 phút.

Yêu cầu thành phẩm:

Bánh màu đen, thơm mùi nếp, vị ngọt dịu. Bánh hình vuông, dẻo mịn.

244. Bánh cốm

Nguyên liệu:

- Cốm tươi: 500g
- Đường kính: 1kg
- Đậu xanh: 500g
- Dừa già: 100g
- Mỡ nước: 50g
- Phẩm màu xanh, vani.

Cách làm:

Làm nhân: Đậu xanh xay vỡ, ngâm, đãi sạch vỏ, hấp chín, giã nhỏ. Cùi dừa nạo chần qua nước sôi để ráo. Cho đậu xanh cùng với 0,5 kg đường vào chảo đặt lên bếp đun nhỏ lửa đảo trộn liên tiếp, đậu róc chảo cho dừa nạo vào xào tiếp 10 phút liên tiếp, bắc ra chia thành 10 phần bằng nhau.

Làm vỏ bánh: Đun nước nóng già (80^0C) hoà phẩm xanh đổ vào cốm trộn đều, lấy lá sen hoặc lá chuối đậy lên 30-60 phút ở chỗ thoáng, mát.

Vò tơi cốm, cho vào chảo trộn với 150g - 200g

đường đun nhỏ lửa, đảo đều, đường ngấm hết lại cho 150g - 200g đường vào cốm đảo đều, cứ làm như vậy cho đến hết đường. Bắc ra chia cốm thành 10 phần bằng nhau.

Gói bánh: Dùng lá chuối tươi, xoa mỡ vào lá, đặt từng phần cốm vào lá, dàn mỏng hình chữ nhật, kích thước 10 x 20 cm dàn nhân lên 1/2 bề mặt cốm, lật úp mặt cốm không nhân lên, ấn nhẹ tay. Gói bánh thành hình vuông, buộc lạt đỏ chéo chữ thập.

Yêu cầu thành phẩm:

Cốm màu xanh, nhân màu vàng rơm, mùi thơm của cốm và đậu xanh, vị ngọt đậm. Bánh gói vuông đẹp, cốm dẻo.

245. Chè trôi nước

Nguyên liệu:

- Bột nếp: 1kg
- Bột sắn lọc: 150g
- Đậu xanh: 400g
- Đường vàng: 1kg
- Vừng: 50g
- Mỡ khổ: 200g
- Mỡ nước: 100g
- Hành khô: 20g
- Gừng: 50g
- Muối: 50g.

Cách làm:

Bột nếp trộn lẫn với bột sắn (đã rây mịn), cho nước sôi, một chút muối nhào cho dẻo và mịn.

Đậu xanh xay vỡ ngâm 6 giờ đãi sạch vỏ, bắc lên bếp nấu chín như cơm nát, giã nhuyễn.

Cho mỡ nước vào chảo để nóng già, phi thơm hành thái mỏng, cho mỡ khổ băm nhỏ vào đảo đều, sau đó cho tiếp đậu xanh vào đảo đều, để nguội, viên nhỏ bằng quả táo.

Bột viên tròn lại, cán mỏng ra để nhân vào giữa, bao kín, vê tròn lại, bỏ vào nồi nước sôi luộc thấy nổi thì vớt bột ra.

Đổ nước vào đường, bắc lên bếp thắng cho tan đường, đập giập gừng với ít muối đun đường cho hơi đặc thì thả các viên bột vào đun nhỏ lửa.

Múc mỗi bát 2 - 3 viên bột với nước đường rắc vừng rang (đã xát vỏ) lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu thành phẩm:

Chè hơi vàng, thơm mùi gừng, ngọt đậm, nước nhiều hơn cái, các viên bột đều nhau, không vỡ, dẻo.

246. Chè cốm

Nguyên liệu:

- Đường kính: 1kg
- Cốm non (làng Vòng): 300g
- Bột đao: 100g
- Nước hoa bưởi (vani): 3ml.

Cách làm:

Hoà 2 lít nước lã với đường đun sôi đem lọc sạch. Hoà bột đao vào nước lạnh, lọc vào nồi đường khuấy đều.

Cốm nhặt sạch trấu, vò tơi, khi đường sôi rắc cốm vào khuấy đều tay, thấy bột trong, bắc ra để nguội, rắc nước hoa bưởi (hoặc vani) múc ra bát sạch, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Chè trong, xanh, thơm mùi cốm, ngọt mát. Chè sánh vừa, đồng nhất, cốm dẻo.

247. Chè ngô non

Nguyên liệu:

- Đường kính: 1kg
- Ngô non: 800g
- Bột hoàng tinh: 20g
- Vani: 2g.

Cách làm:

Ngô non hãy còn sữa để nguyên cả bắp bóc lá áo xát để lấy bột (hoặc tẽ hạt bỏ cối giã nhỏ) bỏ bã hoà thêm nước lã và bột hoàng tinh khuấy đều.

Đổ đường vào nước bột đánh tan, bắc lên bếp đun vừa lửa, khuấy đều tay cho sôi kỹ. Bột chín trong là được, để nguội rắc vani, múc ra bát, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Chè trắng ngà, thơm đặc trưng, vị ngọt mát. Trạng thái chè sánh đặc, đồng nhất.

248. Chè bà cốt

Nguyên liệu:

- Gạo nếp: 600g
- Mật: 1kg
- Gừng: 10g.

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch, đãi thóc, trấu, sạn cho vào nước lạnh nấu như nấu cháo (chú ý đun nhỏ lửa) để cho hạt gạo chín nhưng không nứt. Gừng giã nhỏ vắt lấy nước.

Gạo nếp vừa nở thì cho gừng và mật vào nấu sôi cho đến khi đặc sền sệt. Múc ra bát, ăn nguội.

Yêu cầu thành phẩm:

Chè màu cánh gián, thơm mùi gừng, nếp, vị ngọt đậm. Chè đồng nhất, đặc sền sệt, không nát.

249. Chè hạt sen long nhãn

Nguyên liệu:

- Hạt sen tươi: 300g
- Nhãn lồng: 1kg
- Đường kính: 1kg
- Nước hoa bưởi: 5ml.

Cách làm:

Hạt sen bóc vỏ thông tâm, luộc chín không vỡ hạt, nước luộc lọc trong.

Hoà 2 lít nước luộc sen và nước lã với đường cho lên bếp đun sôi 15 phút, để nguội cho nước hoa bưởi.

Nhãn lồng bóc vỏ, bỏ hạt còn để nguyên cùi (chú ý khi bóc không để cùi bị vỡ nát) cho hạt sen đã nhừ vào giữa cùi.

Xếp nhãn vào bát, múc nước đường nguội vào. Ăn nguội, nếu ăn lạnh thì đập đá vụn vào bát.

Yêu cầu thành phẩm:

Cùi nhãn trắng đục, nước trong trắng, mùi thơm của nước hoa bưởi, sen, ngọt, mát. Nước nhiều hơn cái, hạt sen nguyên hạt nhừ, nhãn nguyên quả.

250. Chè kho

Nguyên liệu:

- Đậu xanh: 1kg
- Đường: 1kg
- Vừng: 50g
- Quế chi: 3g
- Thảo quả: 2g.

Cách làm:

Cách 1:

Đường cho vào 1 lít nước, đun tan để sôi một lúc, lọc thật kỹ.

Đậu xanh xay vỡ, ngâm 6 giờ, đãi sạch vỏ, phơi khô, rang hơi vàng xay nhỏ mịn như bột.

Hoà 1,5 lít nước vào bột đậu, khuấy tan cho nước đường vào, bắc lên bếp đun nhỏ lửa khuấy đều tay không để bén nồi.

Quế chi và thảo quả giã nhỏ, rây mịn như bột, khi chè bắt đầu đặc thì cho vào khuấy lẫn, nấu cho đến khi chè đặc quánh lại, múc ra đĩa khô sạch (hoặc đổ vào khuôn có lót lá chuối) rắc vừng đã rang thơm lên trên mặt. Ăn nguội, khi ăn cắt ra từng miếng. Bảo quản được từ 3 - 5 ngày.

Cách 2:

Đường cho vào 0,5 lít nước, đun sôi, lọc kỹ.

Đậu xanh xay vỡ ngâm 6 giờ, đãi sạch vỏ cho nước vào ninh nhừ cho ra rá, cà lấy bột mịn. Cho đậu và đường đun sôi kỹ khuấy luôn tay đến khi chè bắt đầu đặc lại, cho thảo quả, quế chi khuấy lẫn, nấu cho đến khi đặc quánh lại múc ra đĩa khô, sạch, rắc vừng đã rang thơm lên trên. Ăn nguội, bảo quản được từ 1 - 2 ngày.

Yêu cầu thành phẩm:

Chè màu vàng, thơm mùi thảo quả, quế chi, ngọt đậm, bùi. Chè dẻo, khô, róc đĩa, cầm không dính tay.

MỤC LỤC

Chịu trách nhiệm xuất bản
Q. GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT
TS. HOÀNG PHONG HÀ
Chịu trách nhiệm nội dung
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
ĐOÀN MINH TUẤN

Biên tập nội dung: NGUYỄN VŨ THANH HẢO
NGUYỄN HẢI ANH
NGUYỄN KIM THU
Trình bày bìa: ĐƯỜNG HỒNG MAI
Chế bản vi tính: NGUYỄN THU THẢO
Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT
Đọc sách mẫu: NGUYỄN HẢI ANH

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT, 12/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội
ĐT: 080 49221, Fax: 080 49222, Email: suthat@nxbctqg.vn, Website: www.nxbctqg.vn

TÌM ĐỌC

KS. Nguyễn Thanh Bình - KS. Nguyễn Thị Xuân
KS. Lê Văn Thường - KS. Lê Xuân Tài
CÔNG NGHỆ SINH HỌC CHO NÔNG DÂN
NUÔI TRỒNG THỦY ĐẶC SẢN

KS. Trần Thị Thanh Thuyết - KS. Nguyễn Thị Xuân
CÔNG NGHỆ SINH HỌC CHO NÔNG DÂN
CHĂN NUÔI SẠCH

NGUYỄN MẠNH CHINH
SỔ TAY TRỒNG RAU AN TOÀN


ISBN 978-604570390-8
9 786045 703908